目 录

第一章　硬气功概论

一、气功的科学基础

宇宙间万物最复杂最高级的可以说就是人体。这是当今人体科学研究的一个重大课题，也是现代科学技术体系中的一个大部门；气功科学包括哪些潜能？先从生理来讲，人的呼吸器官一刻都不能停止呼吸，若人为闭气二、三分钟，就有忍不住的感觉，在这种情况下，深深地吸一口气，就会感到舒服了。这吸进的气，就含有氧气了。氧是人体不可缺少的，氧在人体内氧化的作用，为我们人体建造新的细胞，产生工作能力，其作用是直接参与人体新陈代谢机制活动，增强抗病抵抗力。根据生理学家的研究，人的延髓中有调节呼吸运动的中枢，叫“呼吸中枢”，人的生命取决于它的正常活动，气功锻炼可有意识加强“呼吸中枢”的健全，失调部分的机体会自调于正常，进而保持身体健康。举一反三，同时，气功锻炼使消化器官也得到按摩和刺激，气功的意念活动通过有素的调整，直接地刺激肝、胃、胰、肠

分泌大量腺液以助消化食物，运化吸收营养，使腹腔内部无数毛细血管吸收多量有效营养，与肾脏排泄，气功锻炼中常有肠鸣，嗳气下冲，积气下放。总结地说，气功的科学基础又在于使消化过程，消除内脏疾患。气功还能够通过意念，促使“气息”运行，壮大红、白血球的功能，这既是人体生理上和精神上的健康基础，气功科学中原始的“以意领气，运行全身，上自百会、下自会阴底至涌泉，上引过尾闾，至大椎……”所谓的大小周天，周而复始的循环，经现代医学研究，发现通过这样一个良性刺激的反射作用，激发神经振奋、增进生理机能，调整交感、副交感神经间的平衡，即生理平衡，来消除疾病。同样，气功在人体内的效应亦是外硬气功的基础，在有素功法要领的指导下，人体功能通过“形松意紧”外功循环意识练习，诸如“金刚把关”、“固精敛气”、“坚臂划水”、“骈肋排打”以及“青象吸真”等等功法的有效锻炼，将气运到手指、手掌、头部、腹部，促使其发生暂时的变化，从而呈现或爆发出超人的功能。显示出外气的力量表现方式及症效医疗的健身效应。

二、气功的气

气功运动中，“气”的概念各流派有着不同的解

释，它大致包括卫气、元气、先天气、后天气、营气、中气、真气、混元气等等，现代医学认为，气是人体生命活动的源泉，尽管看不见，摸不着，但是现代仪器测到，气是一种物质。诸如不同名称的“气”一般很难讲得清楚，但有经验的中医师从祖国医学的临床上从脉诊中可以区分出来，作为衡量辨证的依据，其实古代朴实的关于气的辨证观点，不是没有科学道理的，比如，气功中强调的“混元气”之说，所谓采天气，采地气，人气三气来营养机体，保健延年，这与现代科学是一致的，这就是天上太阳光中的成分与地上水中的成分而生成的氧，被人吸入肺内的一种必须的生理效应，可以看出，无论是哪一种流派的气功都离不开用气来产生功能，而气只能是大气中的氧气，人出生有先体之气，是母胎中带来的，而母亲也必须不停地用肺纳氧，否则一刻也不能生存。大地的氧气吸入我们的肺内，是经肺静脉微血管末梢上有一个血红细胞为纳氧组织，把氧气吸入肺静脉进入右心房由左心房收缩把带氧的血液送入肺和全身的血管（此时的血是红色的），气入人体从现代科学证明，只能是经过这样途径进入血液。由此可见气不能单独在人体内运动和存在。而这个气只能是大气中供给的氧气，经肺进入血液参加人体的循环，故在中医学说中有“血仍气之母，血行则气行”之说。

当带氧的血液经动脉向全身供营养，氧消耗掉了，

即进入体静脉，此时缺氧的血是暗红色的，回到左心房，左心房又把它送入肺动脉到肺中把二氧化碳排给肺的吸收二氧化碳的小肺泡，排出体外（肺动脉微血管末梢上有一个血红细胞组织，只管把二氧化碳输给吸收二氧化碳的肺泡），血液供氧就是由两个血循环，即心肺循环和心体循环来完成这个工作的。因此，说练气功的气只能是大气中的氧气是无可非议的了。

但气功中又常说的真气是什么呢？真气这个名词是古人使用的。它的实质是人的生命之源。即人生存活动所需要的营养物质。好比小汽车的真气就是汽油，汽车没有汽油就开不动。人没有营养就不能活动。这个标准所以以血液的多少来衡量。每个人都有“真气”——不过有多与少的问题。

每个人都有血气——贫血与不贫血的问题。人的动力、力量，俗叫气力。就是说气和力分不开。气就是我们从肺纳入的氧气，力是与氧结合而产生能量的血红蛋白，而血红蛋白与氧结合而成“真气”——人的气力。

真气——脂肪酸→{前列腺——氧——生命源 / 氨基酸——血红蛋白}气力

三、硬气功的气

硬气功“气”的范畴是人体科学研究中的一个概

念，探讨中可分三个内容，其一包括人体经过特有的一种功法锻炼，发掘出来的一种人的潜能（亦称人体原始本能），这即是我们通说所说的“外气”，练功有素的人通过意念调整，在人体某个部位（一般在双食指或中指，气功术语中称“剑指”）释放出来，有较强的穿透力和外击力。经现代科学仪器测定到不同人体，不同功法所透出的“气”其物质成分是不同的，其中有低量“红外线粒子流”、“带电荷的粒子流”、“受低频涨落调制的红外线辐射粒子”、“磁效应物质”，统称为能量物质信息源，据报导，证明有些练功有素的气功师或拳师，可释放出100个左右的带电粒子（不锻炼的一般人只能测出一个电粒子），粒子是一种物质，按照物理学原理，当粒子加速运行释放发射，即变成高能粒子，当这类粒子与其它物质互撞，就会产生对这个物质强大的力，即外击力或穿透力，根据这个原理，国防科研利用粒子学说广泛应用到军事上，利用“粒子束”来攻击敌人、摧毁敌设施，而气功师的这种外击气，除用于点穴技击制胜外，主要还是应用到人体的健康事业上，一般都是低能量的，这类病例近年报导较多，气功师的外气，对人体的多种疾病是能产生有效抗体的，外气的作用，经研究表明，能吞噬癌细胞，恢复人体正常机能还能使人的神经以及内分泌紊乱调整正常等等。

另外，所谓轻功，作为这一特殊现象是客观存在。

当能不象一些小说中所描写的那样神乎。可以肯定违犯力学原理的轻功是不科学的，也是不存在的，比如，人体重在磅秤上是绝对的重量，不可能在同一时间里有减轻的可能，即使所谓有“轻功”的气功师也应尊重这个事实，但是这绝不是说，轻功中的“轻功现象”不是不存在的。有这样一个试验可作说明，当一个人无意识地走路，他一定会发出脚步声，当这个人变无意识为有意识地注意行步时，他的脚步可以是无声响的。尽管这个人体重没有变，地点没有变，但是脚步所反映的效果变了，这个道理很简单，这即是离心力学理论的效应。再据现代有人实验证实，人体内有生物电源，宇宙地球间有磁场和静电场，一般带电都比较弱，辐射量也小，但按照某一特定功法锻炼后，人体是有一个组织兴奋的过程，产生电在体内的变化，其中使人体的负电荷与地球表面的负电荷相斥，人体就有向上的浮力，但这是有极限的，随着功夫的由浅入深，其程度会由感觉到真实，在气功中反应出，所谓意守丹田，就是刺激丹田部分的神经兴奋，产生电的变化，待练功到高级境界时，人体内的生物电流（电现象）就会十分强烈，静电富集也相当明显，此时引导气上行至百会穴区（即头部），稍有练功经验的人，就会有这个体会，脸面变红渗出微汗，整个头部有膨胀感觉；这种感觉，正是百会穴区域大量富集的结果。如循此法坚持有素，最终就会出现上面所

述人体负电荷与地球面负电荷的相斥，而产生所谓轻功现象，这就是现代科学对“轻功”的依据。

硬气功肯定的一个含义，是练功有素的硬气功师或久练气功，在名师指点，并得其要领练习后，一般身体可随即“呈”三田合一状态（即上丹，泥丸穴；中丹，丹田穴；下丹，涌泉穴。）而使身体迅速随意识反射达到全身为一金刚之体。任凭击打刀劈，可不伤皮毛，表演出“九环铁链击打”、“腹压千斤”、“金枪刺喉”、“单掌开砖”、“头撞石碑”、“大力金刚指”等等令人瞠舌的硬气功节目。这一超常的功法至今有很多理论仍有待进一步探索和研究，但可以肯定，硬气功所产生气的实质是一种力凝集爆发现象，这种爆发力现象是必须有经过一个特定功法锻炼的过程，其功力的大小决定其力凝集条件的反射高低，另据电子工业部十一研究所对一位硬气功师做“掌削卵石”节目测试表明，气功师在测试前后手掌温度从32.7°C上升到34.5°C，高出1.8°C，而被击卵石被掌发力削断时温度也升高2°C，可见气功师作硬气功演示时，其体内是会有变化的，这即是内载科学变化的依据，是符合力学的原理的。

人类对气功这门人体科学的研究还只刚刚开始，许多理论问题还有待作进一步研究。但是，气功（包括硬气功）的作用，威力效应，实践证明是毋庸置疑的。

（本节所阐之“硬”气，可能系书者一孔之见，在

范畴、概念、以及硬气内容上难免有误划之处，在下意在探讨，并非武断。乞望武术、气功界同仁共同研究之。）

第二章　硬气功实践与运用

硬气功是中华武术气功中的精粹，不管是用于健身还是技击，或是防守，硬气功都显示出巨大的效果和威力。

本章节所介绍的硬气功功法，是南宗乾门玉蟾功命功中部分硬气功精华，速成练习功法，人人皆可掌握，具有简便易学、速成的特点，玉蟾气功是南门乾派拳术中必须的基础与构成的关键，故单独练此功者，要先具备强壮体格，这就要求练功者在有意识进行功法练习的前期，奠定一些肌肉骨质方面，意志方面的初级练习，根据本功传人陆福顺、郭维藩二老先生与笔者经验可选择一些健身练习法(健美运动，深呼吸运动)来发达机体肌肉、筋骨等，热身性耐力训练，意志功练习可参照本功内养法十节精义中“翻浪功”、“吸真功”等章节辅作练习（其玉蟾功内养十节精义硬功节后介绍）。

玉蟾硬气功包括内功中意、念、心、神和外部筋、骨、皮、肉锻炼等两个部分，在介绍硬气功速成练习的方法里，笔者根据经验，为使练者对功法一看就懂、一练就会，只要是恒心，坚持不辍，都可练就之效果，给人

以简要之感觉。故对玉蟾硬气功作了有效的删改，诸如修改了功中“青象吸真”、“坚臂划水”、“玉蟾守关”等等一类的啣转划分，并对原功中一些冗繁之处作了删节；侧重介绍了两个部分功法并进练习法，只要循序渐进，严格按照书中所要求的姿势和动作，掌握好养气、采气、行气、聚气、运气，发力的方法原则持之以恒，都可以收到明显的预期效果。

一、硬气功练习法及封口固功原则

（一）硬气功功法

1．金刚头功

金刚头功又称大力金刚头功，功法简赅，是南宗门拳散手实战必修的基础功法之一，亦是玉蟾硬气功功法。所谓金刚头，顾名思义，即是形容功成后头如金石，不畏击打。功成后可表演“头顶开砖”，进而可表演“头撞石碑”等节目，本功可分三式，约50分钟，每天坚持练习，約420天可成。

预备式：

要求面西背东，面朝一练功墙站立，距墙50公分，（见图1），两脚分开比肩宽约两拳，全身放松，静心

敛气。两手拇指作按摩太阳穴八十次（见图2）。而后用中指从印堂穴向上至百会穴推摩八十次（见图3），最后两拇指按揿耳后翳风穴（软组织处，见图4）片刻，渐收，两手放下用掌护肋（见图5）。待功略有长进后，每30天增加与墙间距5公分。

要领：每当与墙间距增加后，双脚应平板落地，切忌脚尖着力，同时百会穴前部头顶含一向上向前的顶力（头部顶力部位见图6）。

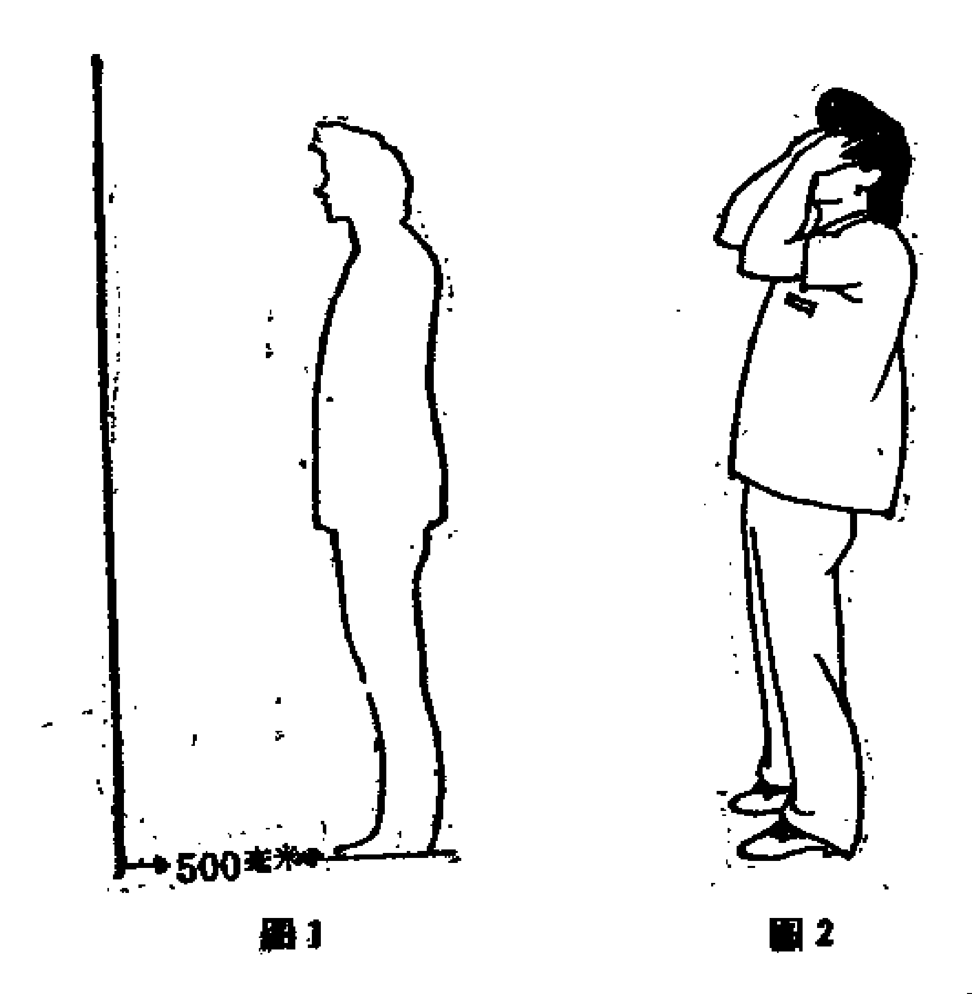


图1　　图2

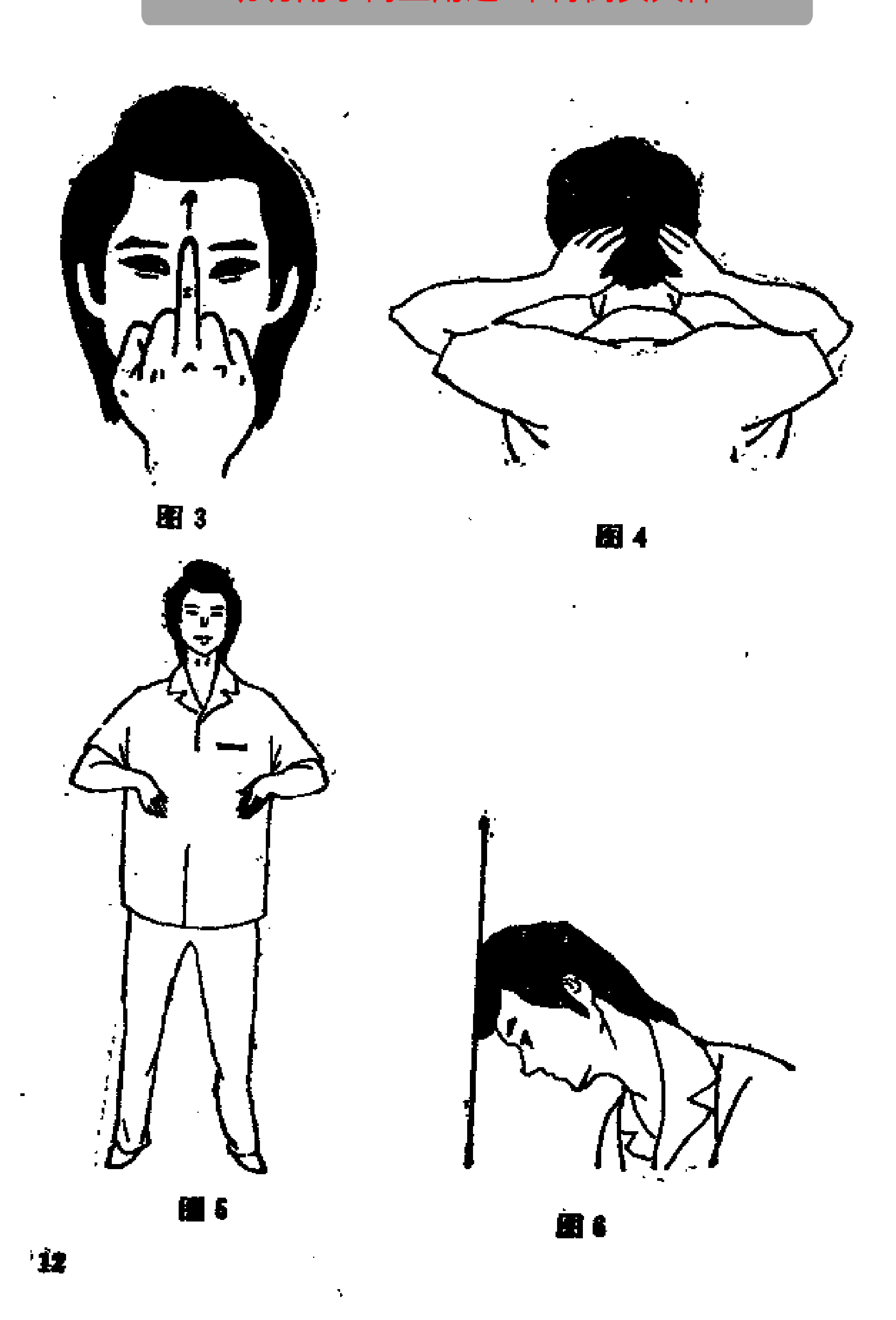


图 3

图 4

图 5

图 6

站桩式：

在上述动作完成后，调整好姿势，然后缓慢吞气五口，闭住气，用意念将气送往丹田，也可用手掌于体外引导送入。全身再次放松，弯腰背，以百会穴前头部位轻轻顶在练功墙上（如图6）。不用意守，闭目站桩。待有“顶不住”之感觉时，初练者可收腹立起，头离墙，稍休息片刻，再循袭前法，注意脚不要离桩。约四十分钟，周身出现热感后，收腹立起。

收功式：

立身后，护助双掌放下，两掌交替拍打头部顶墙处，由轻至重，以能承受为度，每次拍打二百次。

注意事项：练此功期间，（1）不可同期练两种不同的硬气功；（2）增加高蛋白食物的摄入量，房事应有严格节制；（3）万一遇特殊情况停功，三天内要量力加倍增功；（4）可辅助以练习本功内养功的“翻浪功”来增强内力。同时可作内功调谐，以增硬功并进。

提示：功后200天，可作封固式试功，试功功式：呈马步站立，沉腰含胸，含气五口，闭住喉咙，双手握砖一头（见图7）力集头部顶力部位（意念同时所在此部位）注意轻轻反复以砖击头，随着头部反射气集呈硬势，同时闭住肛门不泄气，可作第一次以砖击头，以砖击头时可喝出“嗨”的声。

2. 玉蟾鼓力功

玉蟾鼓力功，亦为本门传统实战中排打之基础功法，功成后全身坚如铁甲、柔似锦帛，坚可不惧击打，柔能缩身自护。气功表演中可作“缩身功”、“气断铁链”等硬气功节目，本功亦分三式，约40分钟，隔天练习，有武术、气功基础体格健壮者190天可成。

预备式：

躯体端正，两脚分开与肩等宽平行站立，双手自然置于体侧（见图8），全身从上至下节节放松，鼻吸口



图 7

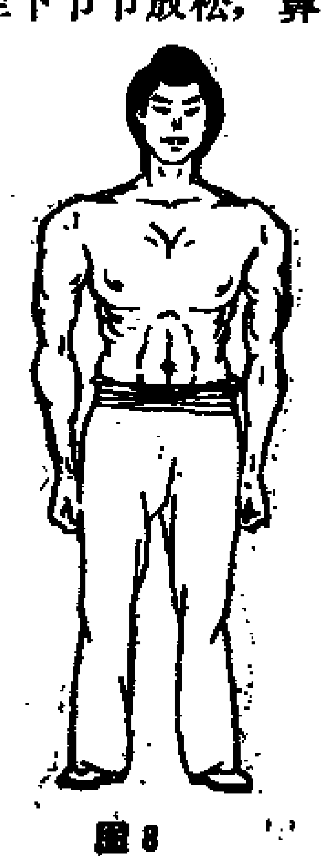


图 8

呼，速度均匀，约15分钟，尔后急速吐气，稍停；再吐气，再稍停；再吐气（注意：在稍停时严格禁止吸气），直至全部吐净为止。再慢慢恢复吸气，稍停；再吸气，再稍停；再吸气（注意：要最大量扩大胸部，千万不可在稍停时吐气）。最后恢复缓慢到正常呼吸为止。此时若感到周身发热为最佳功法反应。

诱劲式：

在取得上述反应后，改两脚平行站立为大丁字弓步（即启动左脚趾尖向外横行，呈弯弓步见图 9 ）。双手握拳置于胃脘部位置，用力握拳，拳心向下，为呼气过程，再吸气收拳；五次后，翻拳心向上，为吸气过程，同前五次（注意：双拳始终用力握紧）。约15分钟后，左脚收回，自然站立。用一长2.5米自制布带，缚住阔背肌（前胸腋下处，如图10），两手各拉一头，吐气缚紧，再吐气缚紧，稍停；吸气缚紧，一直紧，反复多次。注意产生气感，存留丹田，以待发功（十分钟）。

收功式：

在松带同时，发“嗨”字吼喝声，出声干净有力。

注意事项：①练此功期间不要吃清凉食品、冰制品、海带一类；②禁房事，避免受凉感冒；③可参选内功运气法锻炼，选服中药调摄助功。





图 9

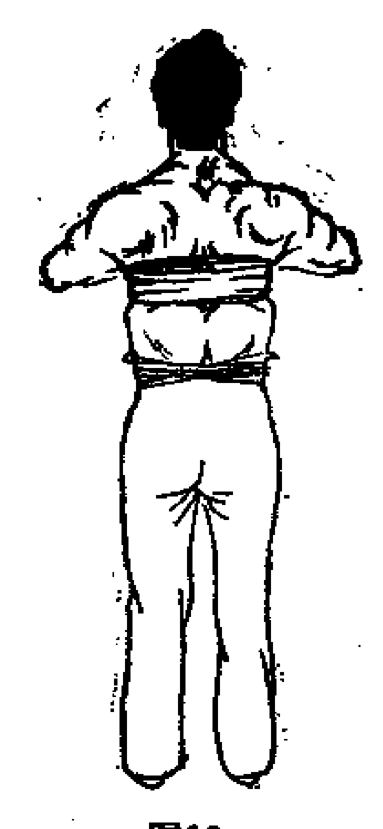


图10

3．大力金刚掌（指）

大力金刚掌（指）功法是专练掌指的一种硬掌指功夫。各路拳种均必备有此类基本之功法，拳谚云："有拳无功、出手即空"。所以，掌、指无功力者，拳的架式再好，出手也是徒劳的，收不到实战防身之功效。本功练成之后，可演练"铁掌劈砖"、"铁指穿石"等硬气功节目，本功法每天早晚各练一次，每次50分钟左右，掌握得法，应循渐进，无论有无基础，一般300天即可试功，故称"三百功"，是较理想的速成功法之一。

本功法自配练功器具：①口径50公分、深30公分的

木桶一只，盛装1 ：1的铁屑和砂子；②枕头大小的麻袋一只，内装1： 2的铁屑（半公分大）和黄砂（或清水毛砂子），置固物之上，高度以不超过练功时腰高为准。

预备式：

面西北背东南立于固定练功器具前，距前20公分（以脚尖为尺度，见图11）。凝神静气，内视膻中穴片刻，引丹田气上升，配以呼吸，吸气时要做到尽力扩大胸腔，令气极度充满，两手自然下垂，再沉腰提肛，双

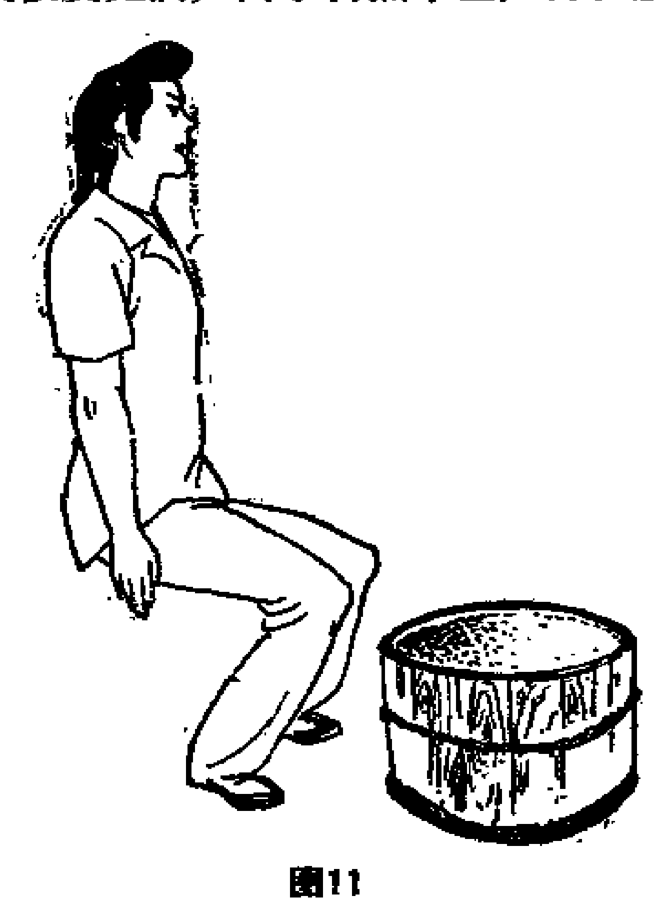


图11

手同时随力提起（见图12），手指呈佛手状，力集中于拇、中、食指上（见图13），放胸前姿势定后，再进入正式练习。

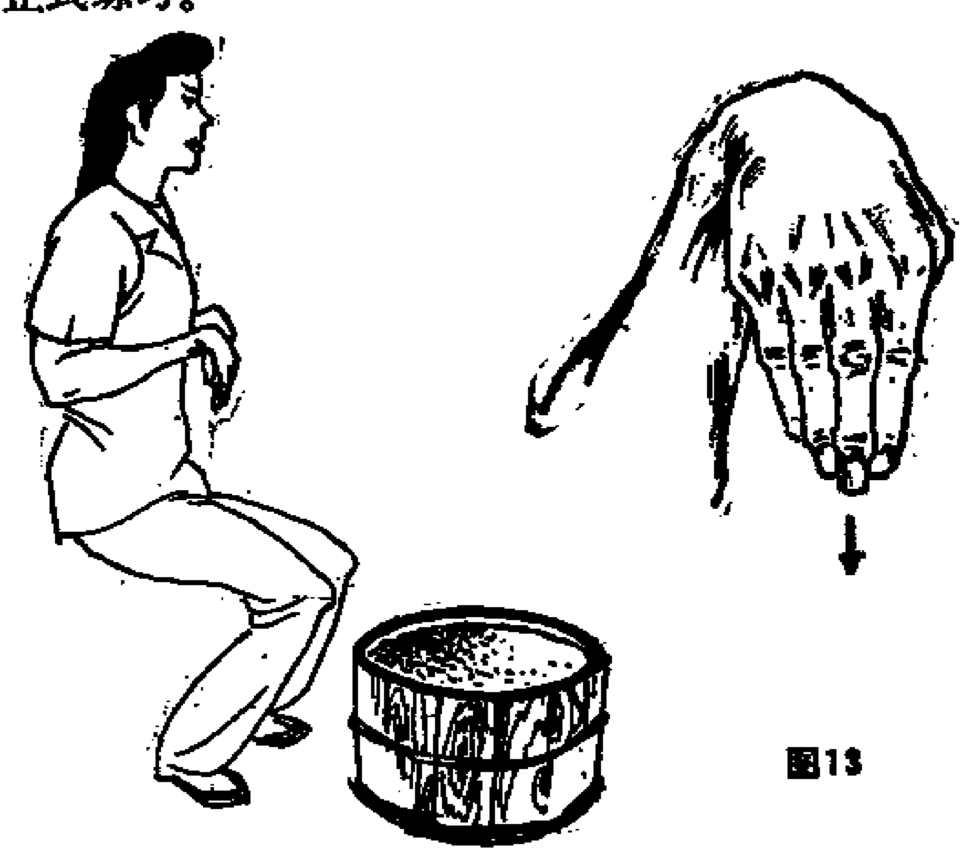


图13

图12

实练式：

主要指手法运用，先练指法，将放胸前之佛手变直插手（见图14），集中思想运气手指，直插木桶铁砂。原则：力指运动高不过头，力指插出时从两乳中（即膻

中穴）下，每次练习均不得少于4组60次，量力自行掌握。

后练掌为指边掌注意指边掌小指位置（见图15），功法同前，换木桶铁砂为铁砂麻袋即可。



图14　　　　图15

收功式：

可作“嗨嗨”声理顺内气，在原姿势上放松起腰，同时注意检查每次感觉。

注意事项：①练此功时注意身姿不要挺胸凸肚，初练由轻至重，要领含胸；②发现掌指有伤时，要作医务处理，不要勉强练功，可停数日，无破皮者可用药洗

方；⑤练功中节制房事，加强营养。

4．玉蟾运水功

玉蟾运水功为玉蟾硬功中最具特色的硬气功功法，传人无具体指点，曾口授如此如此，后经家父天飞老人依功法主旨分解，除去糟粕，整理为功法顺序。此功在实用中技击性很强，可伤人内脏器。功成之后，可作“隔纸呈印”表演，系玉蟾硬功中上乘功夫之一，练功有素者收获较快较大，无基础者先行练内功辅助，一般都在四一五年左右可成。

自备器具：檀香木（或樟木，杉木次之）盆一个，盆高30公分，口径50公分，盛水用。粗纤纸（可以旧报纸作代品），硬质水，如硬井水，河水次之（亦可用自来水代）。

配制方法：将纸固定浸泡水中，每次功后去水贮干备用。

预备式：

起势时面西站立，两脚分开与肩等宽，膝部弯曲不超过脚尖，两手掌心向上置于膻中下脘部（见图16），舌顶上颚，全身从上至下，节节放松，排除杂念，意守两手劳宫，自然呼吸，几息不限，待两劳宫出现热感即可进入练功。

第一节：将热感劳宫两手变掌护脐下丹田（见图17），同时吸气，意念中丹田有充盈热量，无限扩大为

护掌范围内，导气下引，作本功小周天循环49次，气归丹田。

第二节：将护丹田两掌随意念吸足丹田气之势向前

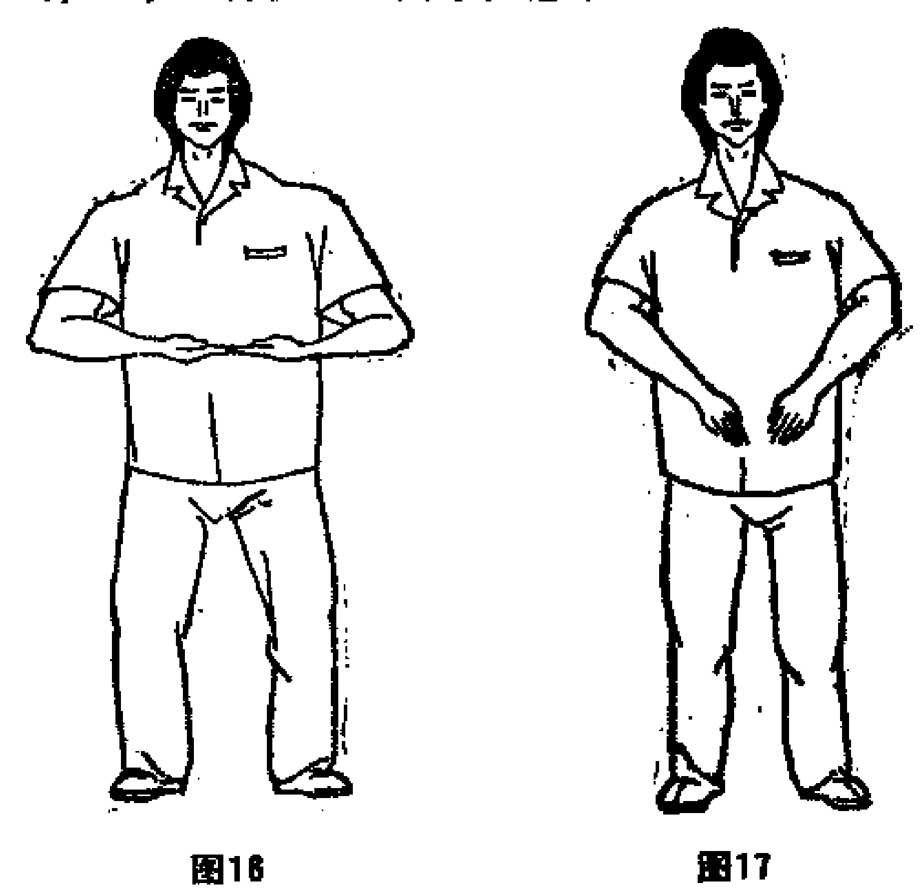


图16　　　　图17

平推（见图18），同时腰部下沉吸气，两手分开（见图19）呼气，稍停吸气，两手收拢，腰部上伸，恢复护丹田姿势。

第三节：脚趾抓地，脚心涌泉悬空，意念涌泉穴吸地气，反复49次。呼吸自然，如口中有液，可吞下，送丹田，内息咽津，预备式收功。

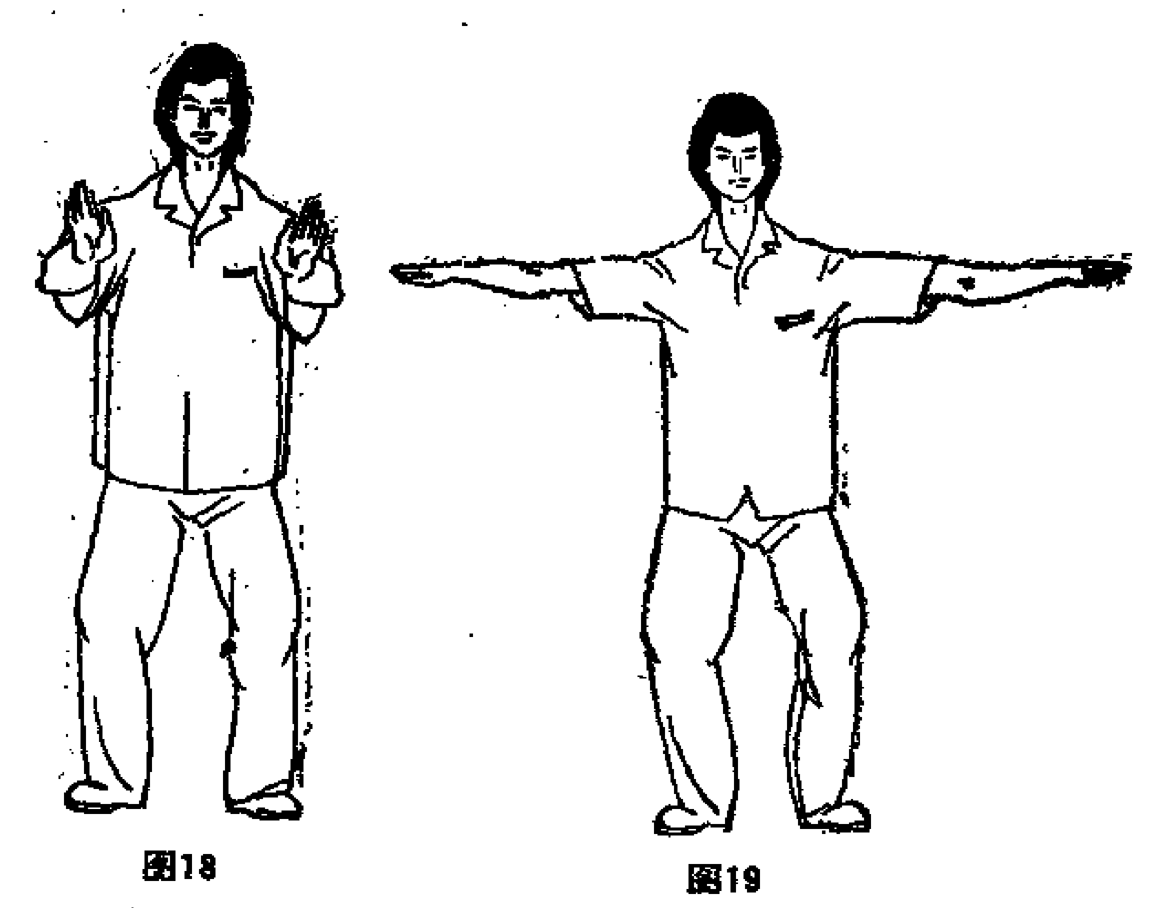


图18　　　　　　　　　　图19

注：此起势意念功须练一个较长时期，待有明显小周天通，劳宫明显可取丹田气，存劳宫后，方可进行续接第二阶段练站练式功，不可急于求成。

站练式：

第一节：在练功盆器前，离20公分，原地站立，意在两手劳宫，提起置盆离水10公分（见图20），意念两劳宫气与水气相通（要求呼，为劳宫气向盆中之水；吸，为劳宫水中求气，方为相通），待有感觉再将两掌

上下30公分推击（见图21）。作81次，一推一击为一次。

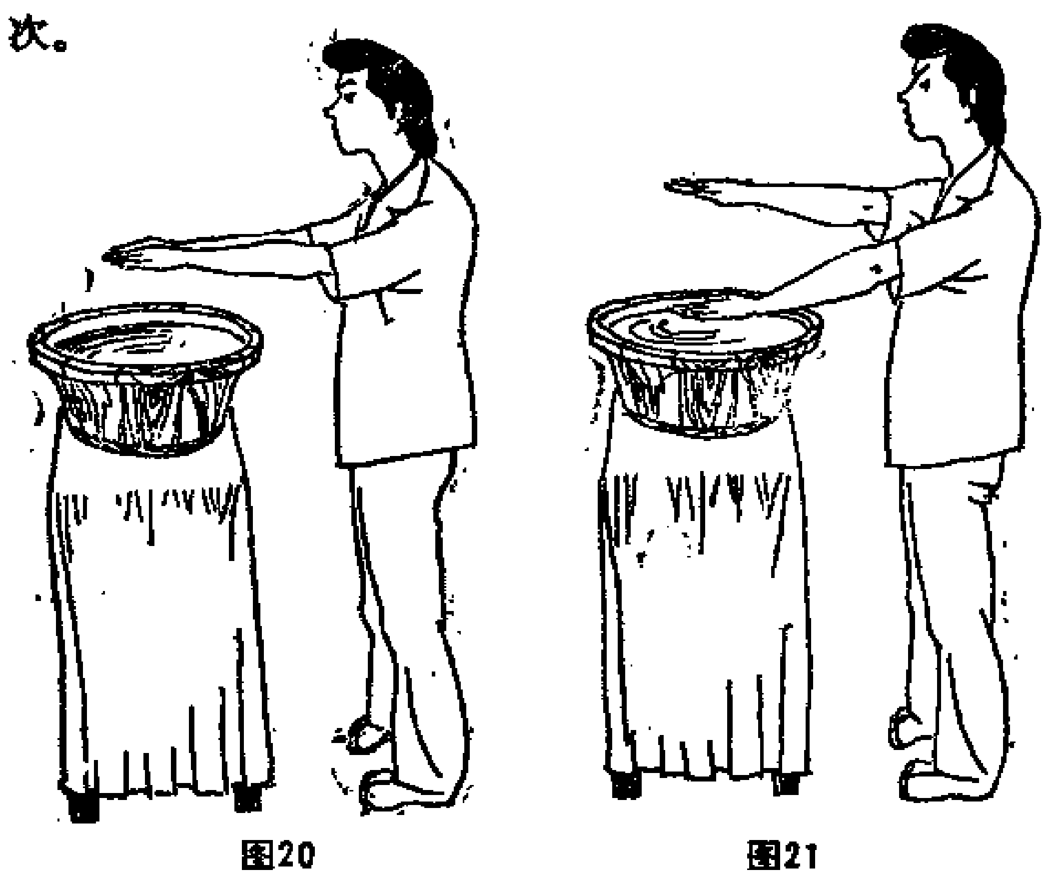


图20　　　　图21

第二节：待有一定的功力即加强两劳宫意念，向盆中水、纸猛击，两掌可一上一下着力拍打。循此法要求彻底。

收势：两手掌同时收回护丹田，意守丹田，虚无忘我。

注意事项：

①练功前不得进食；

②练功时要穿宽松衣服，腰部带、颈部扣都要注意放松；

⑧练功期间注意节制性生活，以防元阳气泄败，以至功退一败。

5. 壮大力功

壮大力功是玉蟾硬气功练习排打，本门拳术练修内气的基础功法之一，练就后，只要有被外击的意识生理反射，其肌体即可随被击意识或硬，硬如金石；或柔，柔似锦帛。更主要的是，此功能练就玉蟾根基，使内气充盈、旺盛，内、外气感明显，经络通畅，是本功系列系统硬气功"三田合一"的最基本之功。全功分十步，约需60分钟练完。坚持练习150天，即见收效，是玉蟾硬功中速成功法之一。

①面东南站立，两脚平行稍比肩宽，双手自然下垂，两眼平视，舌顶上腭，面部肌肉放松，呈似笑非笑（见图22），吸气12次，意念导送中丹、下丹部。两掌掌心相对举起（见图23），意念下丹田充盈。

②承上势，两掌护上丹泥丸宫（见图24），意念上丹田，向前弯腰，先扭转向左，后扭转向右，向左时意念在左肾吸气壮腰，向右时意念在右肾吸气壮腰。练此节时，应连贯缓慢，反复作12次。起身，掌式不变，转下势。

③两掌原向徐徐落下，回原式，下垂两手拇指翘起顶住大腿外侧，手心向后，牙咬紧，收闭肛门（见图25），吸气要彻底，同时两揿腿拇指用力，呼气亦要彻

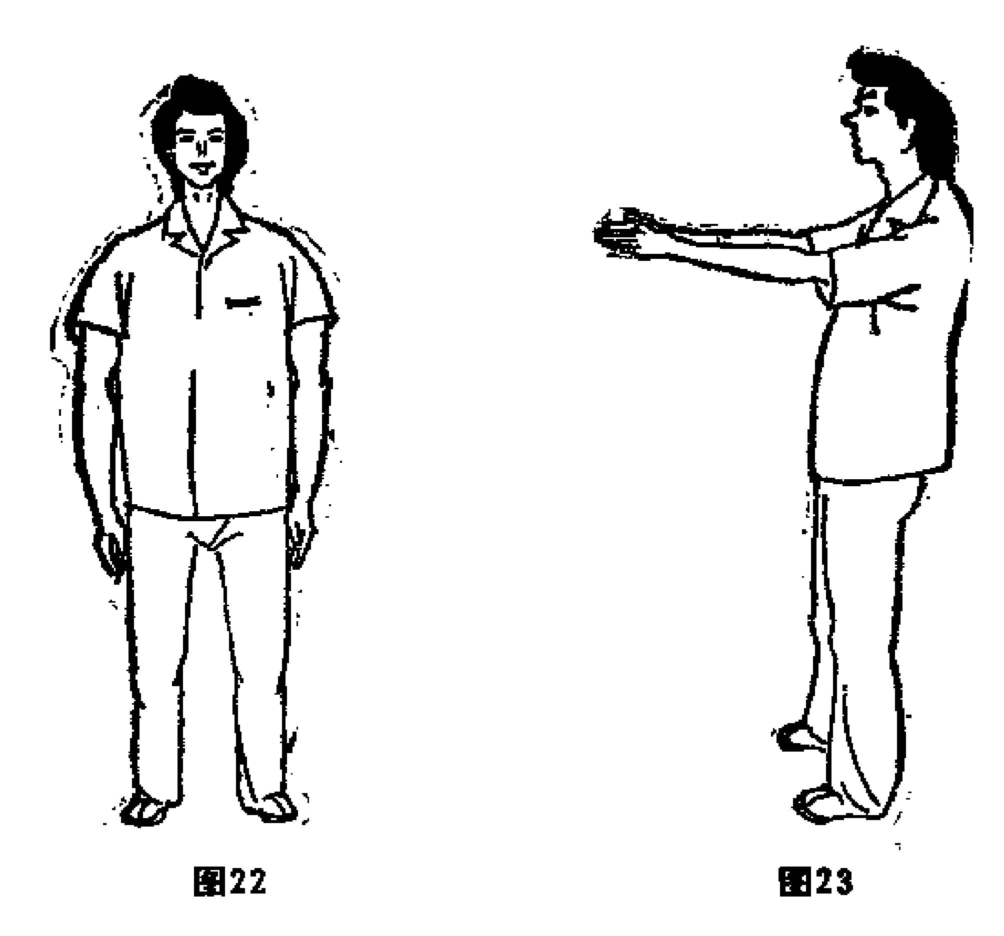


图22　　　　图23

底，两拇指可轻轻放松，共49次，接练下式。

④沿上势，两手掌向上与肩平，变掌为拳，拳中空，拳心向上（见图26），吸气时握紧拳，呼气时稍松拳，共49次，如有吃不消感觉，可自然呼吸，再续练下式。

⑤接上势，两拳转向下开掌护丹田（见图27），吸气时两掌按丹田，胸部随气鼓起；呼气时两掌随丹田隆

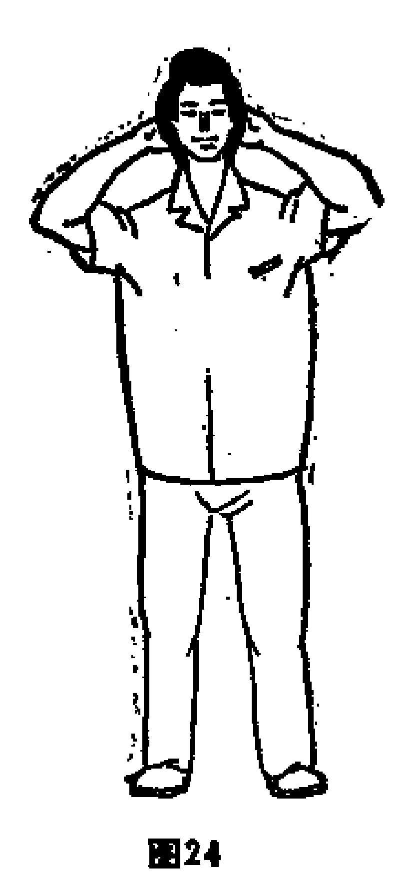


图24

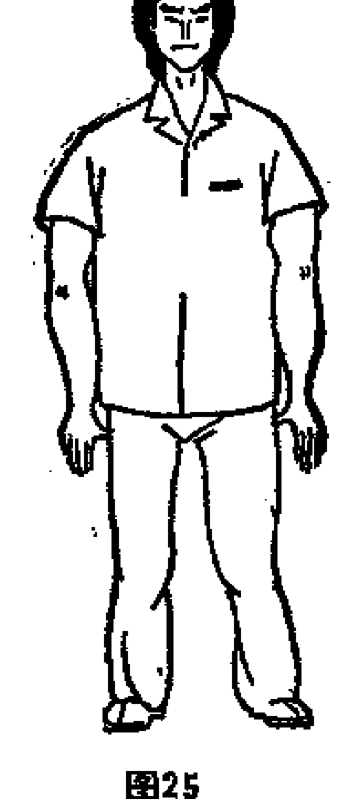


图25

起而贴，循此练49次，续练下式。

⑥接上势，两掌变拳左右分开，拳心向上，着劲在肩、臂；意念在拳中之心（见图28），吸气收肛，呼气松肛，两拳随呼吸同时紧、松49次，转下式。

⑦两拳上举，两腿随腰沉而成马步，双脚平行站立变内八字站似骑马式（见图29），两眼平视，呼、吸气要深长彻底，双拳用力至本节功完，意念在拳似两山

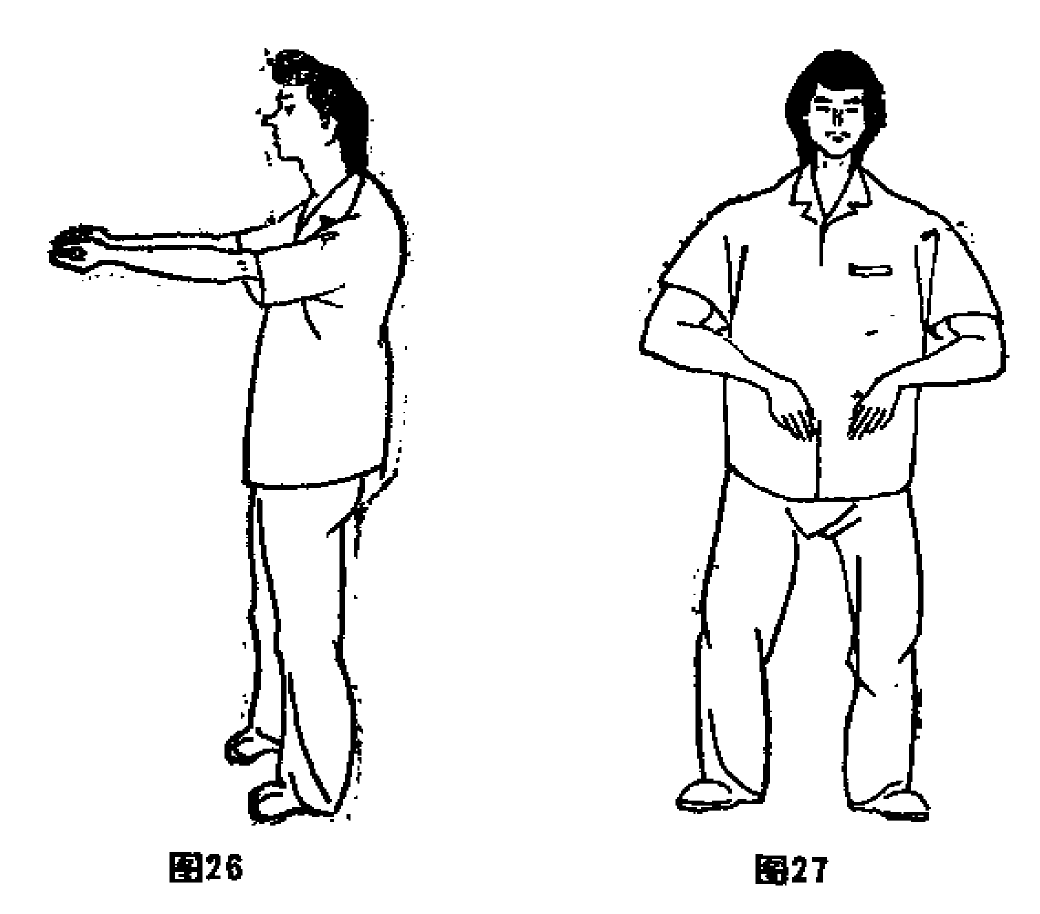


图26　　　　图27

重，练49次。收功后可作内养玉蟾功“饮津功”休息片刻。

⑧恢复马步桩，左手抓拳举过头顶，反复呼吸后，意念在腋下、肋下、下腹等部移动（见图30），右手先掌后拳击打，由轻至重，49次。换击打方位，要求同前。击打时，喉中可发出“嗨、嗨”声，以泄瘀气免受内伤。

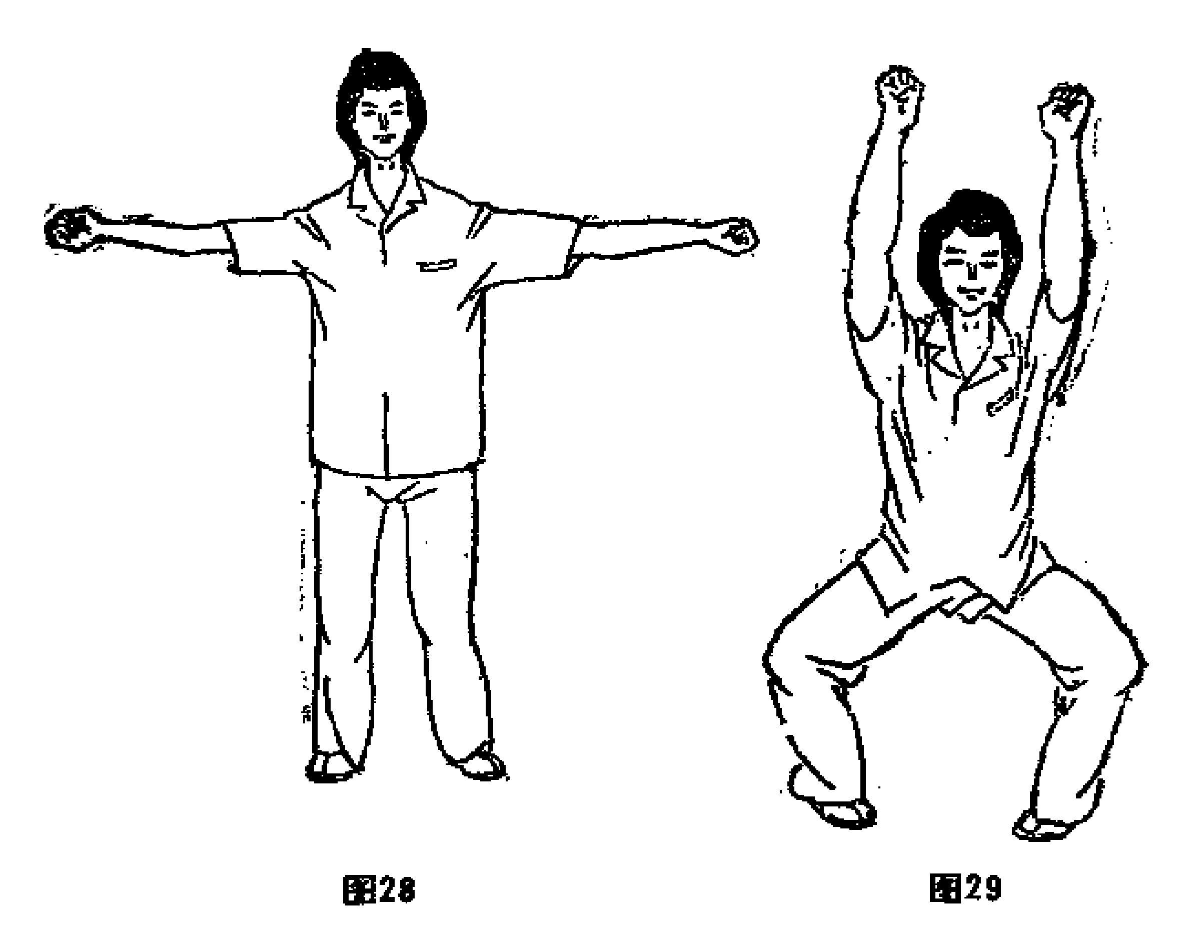


图28　　图29

⑨桩势不变，马步站立，两手握拳置大腿上，拳心向外（见图31），重心立定站稳，请人先用木板后用铁板击打背部，腰肋部，注意提肛，击打力量由轻至重渐增意念被击打部位随反射而适应，击打时，发出“嗨嗨”声，避免内伤。

⑩收功：作小周天运行五次，意念布满整个躯体，如金刚之体。

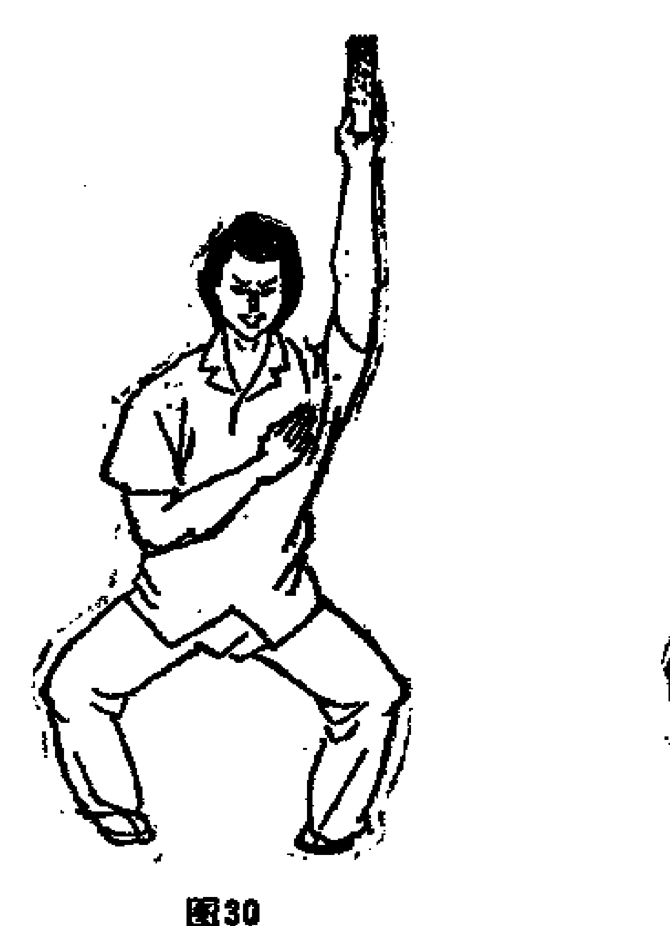


图30

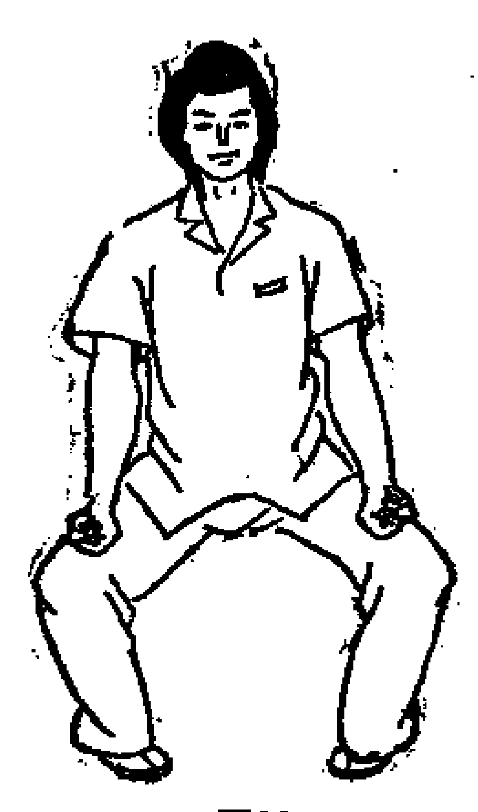


图31

（二）封口固功原则

以上精要的介绍了玉蟾硬功五个功法，在锻炼过程中练功者都会有功力渐增的感觉，经过一个时期的练习后，也都会有跃跃欲试功力的要求，这都是正常的现象，但是，练功者一定要严格的按照功法中的要领、要

求去练，即不要急于求成，更不能擅自作硬气功表演的蛮试，有条件的一定要请有经验的拳师、气功师指导试拉功力（也称封口固功）。这里介绍本功法的封口固功的原则，以供练功者循练与参考。

本功各节功法练到一定时间，就要封口固功，以测其功力效果，并提高硬气功功力，其原则有：

1．做好内功的调息、吸、呼气均要彻底。

2．在练习硬气功过程中所掌握的“养气”、“采气”、“聚气”、“运气”、“发力（气）”要领在固功中应进一步注意反射连贯以蓄充盈的内气而产生强大爆发力。

3．需要屏气在身体产生抗硬反射的某一部位，试功前一定要注意扎紧腰带，提肛闭气。

4．如作“缩身”、“隔纸垦印”一类试功时，全身务要放松，包括上、下肢体骨骼、意念随要求自如，否则，气滞意散，往往告败。

在四点原则基础上，要知道封口固功不是成功一次就可大功告成，封口固功这个概念，是练功最后的相对阶段，一般要继续半个月左右、不可间断。每天练功次数增多，每组时间亦要相应加长。在这个阶段里严禁性生活；同时封口固功的时间最好参照练功的最佳时间和定向，同时加强营养。必要时，服用一些助功增力通经的中药物加以调理。封口试功最好请有经验的拳师、硬

气功师指导，以免发生意外。练功者随时注意身体的反应，固功前期会有身体不适、四肢乏力、手臂发胀酸痛等感觉、食量增大，这都系正常反应，如上述反应中伴有恶心、头晕、食欲减退、出虚汗等症状，这就要请有经验的气功师检查调治。如通过固功锻炼后，感到精力充沛力量反映出“用不尽使不完”感觉，这即是固功中良好的效果。

二、练功的最佳时间、定向与营养

1．练功最佳时间可根据“子午流注”原则选用。

“子午流注”是气功学中宝贵的历史遗产，它是前人不断总结人与宇宙的运动规律后产生的。我们的祖先，千百年以来的生活都是随着日月的运转而早出晚归、寒衣饥食的。随着日月的迁流，我们祖先的各部脏腑也与之产生了甚为密切的联系。这就是“子午流注”的由来。

“子午流注”以时辰规律性地说明了什么时间某脏腑的血气最旺盛。例如肺旺于寅时（早三点至五点）气血最旺。因为人们睡了一晚，天亮起床后开始一天的生活，此时肺经过了一夜休息开始加大肺活量，长此以往，形成肺的活动与时辰间有规律的联系。所以认为寅时是练气功的最好时刻，此时练功之功效与其他时间相

比强百倍。另一个原因是早晨三至五时时氧最稀薄，使肺在缺氧情况下锻炼可以加强肺的功能。以上规律一般是指通过择时更有效锻炼人体机能。同样，练硬气功也一样，按照“子午流注”原则，利于脏腑、肌肉活动与时后兴衰来择时硬气功练习其作用要比不按这种规律强得多。那么，什么时间是硬气功练习的最佳时间呢？根据玉蟾硬功练习的特点，及传人经验，可以披露，本功法练习不完全同于其他一些门派硬功练习，它的特点在于有逆持顺、有顺持反的特点，结合南北大磁场的定向来循守子午流注规律。先看看人体主要器官活动规律表功暨玉蟾气血、肌肉、部位兴奋活动一览，见表2—1。

不难看出，对照此表，依照时辰与本硬气功练习功法，其方法即区别于其他功法，旺衰部位，有逆有顺，当然，不按其兴奋部位及活动区点来作练习也不是不可以的，但往往事半功倍，收效甚微。当然，以上规律表不完全适合今人作息习惯归纳范畴。那么参照其表规律，什么时辰是玉蟾硬气功练习的最佳时间呢？根据本人练功经验发现，每天下午的三点至五点，即“子午流注”中的申时时刻是本功法通用的最佳时间。其次是每天的早晨四点至七点，即“子午流注”中的后寅全卯时时刻。现代医学发现，肾功能最活跃、最旺盛的时间恰恰是下午的3—5点，而每天早晨中的4—7点是古人都知道循的“闻鸡起舞”时刻，因为这个时辰，可能由于

表2—1　　人体主要器官活动规律表

时辰	时　间	生旺经	《救伤秘旨》原则穴	玉蟾硬功兴旺部位与活动	备　注
子	23—1点	胆	泉井	悬颅穴、颈部	
丑	1—3点	肝	井口	期门穴、腰部、肋下	
寅	3—5点	肺	山根	两臂肌肉群	本时后刻
卯	5—7点	大肠	天心	丹田穴、腹部	与本时全时练硬功最佳时
辰	7—9点	胃	风头	上泥丸、头部	
巳	9—11点	脾	中原	双腿、大肌肉群	
午	11—13点	心	螃宫	气海穴、两肋下	
未	13—15点	小肠	凤尾	劳宫穴、两手掌	
申	15—17点	膀胱	屈井	肺俞穴、背部	练硬气功最佳时辰
酉	17—19点	肾	丹肾	涌泉穴、小腿以上（双侧）	
戌	19—21点	心包	六宫	内关穴、胸部	
亥	21—23点	三焦	心窝	合谷穴、剑指	

大地磁场影响，空气中大约每立方米含有的500—1500负离子，在早晨的4—7点之间浓度会增高，由于负离子的作用，空气中有害成分会被清理，从而增加练功系数感觉的兴奋灶的频率活肺，大大扩大肺活量，加强人体功能代谢，有效地调动肌肉神经反射或硬气功的爆发

效果。

2.至于练功应持的方向(或说定向),众说纷纭,不同功法,不同流派都有自己的理论和主张,都强调功法与方向有一定关系。且功法所要达到目的不同,练功定向也就不同,玉蟾硬气功按照南宗门观点,是强调“逆气相求”原则的,则要求练功时背东南,面西北作为定向准则。这可能是与大地磁场和人体磁场效应有关。根据经验,一般不必完全泥古仿效,作为一种探讨理论参考之。在定向方面“顺应自然”也是完全可以的。

3.玉蟾硬气功因为是练内力、练肌肉、练筋骨的超能量运动,故特别强调是在练功期内营养成分的调摄,大致归纳为加强高蛋白物质、粗纤维物质的摄入,尽量注意少摄高糖,高脂肪物质(可见表2—2部分食品营养成分,归整一览表参照)。

三、练功时身体的反应及效应

硬气功练习是一种超能量的特殊方法的锻炼,人体通常的肌肉气运呼吸、骨骼、内分泌、代谢等活动均要受到本功法锻炼的良性破坏和影响,身体均会出现以下情况:

表2—2 部分常用食品营养成分 每百克含

类别	食品名称	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	热量(千卡)	矿物质(毫克)			维生素(毫克)				归经
						钙	磷	铁	胡萝卜素	V_1	V_2	尼克酸	
肉食类	猪肉	9.5	59.8	0.9	580	6	101	1.4	—	0.53	0.12	4.2	胆
	猪肝	21.3	4.5	1.4	131	11	270	25.0	8.70	0.40	2.11	16.2	肝
	猪腰	15.5	4.8	0.7	108	—	—	—	微量	0.38	1.12	4.5	肾
	牛肉	20.1	10.2	0	172	7	170	0.9	0	0.07	0.15	6.0	肾
	羊肝	18.5	7.2	3.9	154	—	—	—	29.9	0.42	3.57	18.9	肝
	兔肉	21.2	0.4	0.2	89	16	175	2.0	—	—	—	—	大肠
	鸡肉	21.5	2.5	0.7	111	11	190	1.5	—	0.03	0.09	8.0	膀胱
	鸭肉	16.5	7.5	0.5	136	—	—	—	—	0.07	0.15	4.7	小肠
乳制品	牛乳	3.3	4.0	5.0	69	120	93	0.2	140	0.04	0.13	0.2	大肠

续表 2—2　　　　每百克含

类别	食品名称	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	热量（千卡）	矿物质（毫克）			维生素（毫克）				归经
						钙	磷	铁	胡萝卜素	V_1	V_2	尼克酸	
乳制品	全脂乳粉	26.2	30.6	35.5	522	1.03	883	0.8	1.40	1.05	0.69	0.7	大肠
	人　乳	1.5	3.7	6.9	67	34	15	0.1	250	0.01	0.04	0.1	肺
菜蔬类	胡萝卜	0.6	0.3	7.6	35	32	30	0.6	3.62	0.02	0.05	0.3	三焦
	冬　笋	4.1	0.1	5.7	40	22	56	0.1	0.08	0.08	0.08	0.6	三焦
	藕	1.0	0.1	19.8	84	19	51	0.5	0.02	0.11	0.04	0.4	心
	大白菜	1.1	0.2	2.1	15	61	37	0.5	0.01	0.02	0.04	0.3	脾
	雪里蕻	2.8	0.6	2.9	28	253	64	3.4	1.46	0.07	0.14	0.8	脾
	菠　菜	2.4	0.5	3.1	27	72	53	1.8	3.87	0.04	0.13	0.6	肝
	芹　菜	3.2	0.8	3.8	35	61	71	0.4	3.12	0.12	0.18	0.9	肾

续表2—1

每百克含

类别	食品名称	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	热量（千卡）	矿物质（毫克）			维生素（毫克）				归经
						钙	磷	铁	胡萝卜素	V_1	V_2	尼克酸	
菜蔬类	菜花	2.4	0.4	3.0	28	18	53	0.7	0.08	0.06	0.08	0.8	心
	南瓜	0.3	0	1.3	6	11	9	0.1	2.40	0.05	0.06	—	心包络
	辣椒	1.6	0.2	4.5	26	12	40	0.8	0.73	0.04	0.03	0.3	胆
谷豆类	黄豆	36.3	18.4	25.3	412	367	571	1.0	0.40	0.79	0.25	2.1	肺
	黑大豆	49.8	12.1	18.9	384	250	450	10.5	0.40	0.51	0.19	2.5	肺
	芝麻	2.19	61.7	4.3	660	564	368	50.0	—	—	—	—	肺
	腐竹	50.5	23.7	15.3	477	280	298	15.1	—	0.21	0.12	0.7	小肠
	豆腐脑	5.3	1.9	0.5	40	20	56	0.6	—	0.04	0.03	0.2	小肠
	四季豆	1.5	0.2	4.7	27	44	39	1.1	0.24	0.08	0.12	0.6	心包络

续表2—2　　　　每百克食

类别	食品名称	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	热量(千卡)	矿物质(毫克)			维生素(毫克)				归经
						钙	磷	铁	胡萝卜素	V_1	V_2	尼克酸	
谷豆类	绿豆芽	3.2	0.1	3.7	29	23	51	0.9	0.04	0.07	0.06	0.7	心包络
水产类	桂鱼	18.5	3.5	—	106	79	143	0.7	—	0.01	0.10	1.9	三焦
	鲤鱼	17.3	5.1	0	115	25	175	1.6	—	微量	0.10	3.1	心
	黄鳝	18.8	0.9	0	83	38	150	1.6	—	0.02	0.95	3.1	脾
	鱼翅	83.5	0.3	0	337	146	194	15.2	—	—	—	—	脾
	虾皮	39.3	3.0	8.6	219	2.00	1.00	5.5	—	0.03	0.07	2.5	心
	对虾	20.6	0.7	0.2	90	35	150	0.1	360	0.01	0.11	1.7	肾
	螃蟹	14.0	5.9	7.4	139	129	145	13.0	5.96	0.03	0.71	2.7	肾
	甲鱼	17.3	4.0	0	105	15	94	2.5	—	0.62	0.37	3.7	肾、肝

续表 2—2　　　　每百克含

类别	食品名称	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	热量(千卡)	矿物质(毫克)			维生素(毫克)				归经
						钙	磷	铁	胡罗卜素	V_1	V_2	尼克酸	
水果类	葡萄	0.4	0.6	8.2	40	4	7	0.8	0.04	0.05	0.01	0.2	肾、肝
	柑桔	0.9	0.1	12.8	139	129	60	1.0	0.16	0.28	0.06	0.9	肺
	苹果	0.4	0.5	13.0	58	11	9	0.3	0.08	0.01	0.01	0.1	大肠
	梨	0.1	0.1	9.0	37	5	6	0.2	0.01	0.02	0.01	0.1	肺
	桃	0.8	0.1	10.7	47	8	20	1.2	0.06	0.01	0.02	0.7	胃
	枣	1.2	0.2	23.2	99	14	23	0.5	0.01	0.06	0.04	0.6	脾
	香蕉	1.2	0.6	19.5	88	9	31	0.6	0.25	0.02	0.05	0.7	小肠

（一）反应现象部分

（1）进行硬气功练习的三、五天后，有人会有头晕、腰、胁、胯部作痛，以及两腿无力，这是身体久无运动的原因，系正常反应。如果这种现象延续不愈，则应考虑功法姿势是否正确，气流感觉是否通畅无滞。

（2）有些人练功会出现手足发冷或心热如火，四肢紧缩，呼吸泛浮，意识上时喜时忧，这是硬气功锻炼中常有的反应，属正常范畴。这类反应现象，均不要去理会，只要坚持练习一个阶段，这些反应就会自然消失，切不可因噎废食而停止练习。

（3）本功法一般不讲究大周天运行意念，除功法中所特有强调的“三田合一”意念以及所要求必须的意念外，不可擅自在练此功中引用其他意念，否则会出现不必要的偏差。以致出现“走火入魔”气功异常现象。

（4）有人气息不顺，呼吸不匀，引起胃肠功能紊乱，出现胃口不佳，甚至心烦意躁，这是功中呼吸不得法，或急于求成造成。这时，可暂定一个时期练功，按玉蟾内功功法“吸真功”加以调整，一般三、五天即可消除这种反常现象。

（5）如在练功中或功后出现极度饥饿感觉，这系正常现象，这是因为本功法体力消耗较大，但不可因此而暴饮暴食。注意少吃多餐，同时，亦应注意不可绝食

练功，应饭后较长时间后进行练功。

（6）还有人练功后，出现过频遗精，只要本人并不感到疲乏，这是精满自溢现象，是因为练本功法，肾的功能旺盛活跃之故，不必疑虑不安，可做内功中“玉蟾翻浪功”调协之。

（二）练功注意事项与总的效应

硬气功功法练习，练功者要注意根据本身体质来选择功法，笔者历来主张“择功得当，练功得法”，也包含这个意思。练功时讲究安定情绪，注意随季防寒保暖，作内功辅助时全身放松，导气平和，以意领气，气到劲到，最后达到本功要领原则“三田合一”内外相通，气力合一。每次进行练习，务要做到吐、吸气彻底，硬功练习亦要做到练至力尽方休。值得特别注意的是，练功者要严格节制性生活。

硬气功练习是一种超能量的特殊锻炼。没有意外情况，一般要求练功者必须严格地按照功法的要求、要领、方法去做，只要坚持如循有序，都会达到预期目的。总的效应是：玉蟾硬气功功法“三田合一”的气功现象会使人体机能逐渐发生一些质变，如身体逐渐强壮，手指坚硬有力，背、胸、腹等部，只要有被击打意识便会出现条件反射，而变得坚实如鼓、进而如钢如铁。同时，人体新陈代谢会进一步旺盛，毛细血管吸收

养分增多，内分泌更加协调，人的气色呈现红润有光，心肺功能大大加强。

四、中药物在硬气功中的应用

由于练硬气功者人体潜功能反应的差异，以及某些练功者自行掌握的功法要求和方法失当，结果往往效果不显，或出现偏差。硬气功（包括养生气功）与武术、中医学渊源一家，有着几千年的历史，在气功（亦包括硬气功）功理中，有许多地方涉及到中医理论，其中包括祖国经络理论，比如：中医经络学说与气功中周天运行路线大致上相同，玉蟾硬气功中的“三田合一”原则就出自于中医经络学说中的经络系列起止生旺的几大穴位。本功法经南美太极专科学校试验报导及本人实践证明，中药物在硬气功练习中应用是有效的。中国有许多硬气功师很重视，并利用中药物来封穴口，达致巩固硬功效果，避免人体机能内伤的。根据传人及笔者经验，在硬功实践中，针对练功者不同情况和出现的生理反应，中药物施放得当，往往收到很好的纠偏及固功效果。这里，遵照本功夫传人生前嘱咐，经家父唐天飞先生整理，率先披露介绍几组中药汤、方、散以及其效力，归经用法等，来满足外硬气功爱好者的热切要求，辅助硬气功练习的速成。

1. 内服药类

(1)壮力大散

方药组成：生地、茯苓、山药、山萸、熟地、九节黄精各300克，陈皮、泽泻、杏仁各200克，丹皮、肉桂各150克，砂仁20克，前胡（去皮蒸晒9次）200克，研末蜜丸桐子大。

适应归经：运化气血、生壮筋力。归经：肾、三焦二部。

用法用量：清晨空服，淡盐水每次一丸。

禁忌：发烧禁服。

(2)增功壮筋汤（丸）

方药组成：当归、熟地黄、牛膝、山萸肉各15克，茯苓、续断、五加皮各12克，枸杞、菟丝子各10克，黄芪、益母草各9克，升麻、柴胡各5克。

适应归经：补益肝、肾，练功期以补后元不足，强筋健骨。归经于肝、肺二部。

用法用量：水煎服，日一剂二次。或制成丸，黄酒为引送服。

(3)乾龙内津饮

方药组成：人参（或党参）、白术、当归、地黄、白芍、刺蒺藜、茯苓、川芎各50克，朱砂5克。

适应归经：一切排打功法必配，增进全身肌骨、力，健内气，归经于胃、脾二部。

用法用量：研末，用黄酒为引，每次 6 克。

（4）大力金刚丹（汤）

方药组成：山萸肉、山药各20克，党参、五味子、熟地黄各15克，茯苓、泽泻各10克，丹参、伸筋草各12克，叩青皮 6 克。

适应归经：补肾固力，功时无力，归经于肾、肝二部。

用法用量：将药物放入药锅内，加清水800毫升，久煎30分钟，取汁，每剂一日二次，如制丹参照本方比例增量研末蜜调为丸。

（5）雷火地黄散

方药组成：当归、熟地黄各50克，佛手、穿山甲、乌药各30克，黄芪、广地龙各20克，露蜂房12克，黄酒少许（为引）。

适应归经：肌肉疼痛，肌体无力，归经于小肠、膀胱、胆三部。

用法用量：除黄酒外，方中药物研细末，练功后黄酒为引，每次 6 克。

（6）神蛎俞络汤

方药组成：天花粉、柴胡、郁金、煅牡蛎、黄花、麻黄根。

适应归经：化瘀止痛，气短功时汗出不止，乏力。归经于三焦、肝二部。

用法用量：对症煎服，日二次。

（7）血脉饮

方药组成：黄芩、葛根各9克，鲜芦根20克，生槐花30克。

适应归经：功后小便不利，赤短、烦渴。归经于膀胱、肾二部。

用法用量：上列药系用干品，加生凉水文火煎20分钟，当茶饮用。

2．外用药类

（1）增力洗手方

方药组成：川山甲、大枫子各20克，白芷、侧柏叶各30克，川乌、草乌、生南星、半夏、百部、蛇床子各10克，狼毒、海牙、花椒、龙骨、透骨草、地骨皮各60克，紫花、黎芦、地丁各80克，青盐250克，刘寄奴100克，陈醋三斤、水四斤。

用法用量：急火煎熬20分钟，以冷却备用，其药渣可倒入练掌，指“铁砂桶”、袋中，每副效用以一个月换一副为妥。

功效：可增其练掌，指功力，有保护筋骨之效果，具有活血化瘀，消肿止痛的功效。

(2)黑神散

方药组成：百草霜。

制法用法：炒至不焦存性成极细末，茶油调膏，破皮处敷。

功效：使功不当，皮破骨伤。

(3)仙授活肌膏

方药组成：当归尾、白芍、苏木、白芷各3克，续断、苏木、儿茶、五倍子、赤石脂、猫头骨各6克，生草乌、生川乌各10克。

制法用法：共研细末，以凡士林调膏备用，一般涂用。

功效：固功排打不当所致外伤皮肉，消炎生肌，同时活络之功效。

(4)天香药法

方药组成：上等木香(切片)，上等白菊(朵)。

法用量：功时木香二片固定在涌泉穴，白菊花二朵固定在劳宫穴。

适应归经：练功急于求成引起气短胸闷，恍惚不良状。归经任、督二脉部。

(5)二香散

方药组成：广木香10克，麝香1克，研极细末。

适应：功时感觉身体左右气流感失偏，失冲，发劲时引起不适。

用法：左侧弱用管吹右鼻，右侧弱用管吹左鼻。

附一　玉蟾九宫穴气注心法

玉蟾九宫穴气注心法，是南宗门培养元气，以筑基炼丹为主要内容的一种命性双修的导引真气的功夫。玉蟾九宫穴气注心法，从它特有的一种循气规律锻炼达到内练“精、气、神”，外练“筋、骨、皮”。一则培养人的真元，使人体质得以增强，二则促进肌骼强壮，使机体特定部位对外为的抵御能力加强。它的特点不同于其它一般儒、释、道、医、民间和武术气功。另一个最大意义在于，通过九宫穴气注心法的锻炼，除能提高身体素质，起到益智、延年、防病、治病的作用，还能极有效的“正心气，祛邪意，形骸无暇，集大功成”，练者久之有素，都会有妙不可言之收获。本法《静镜气解释择旨》有云：“储气聚精为功，功胜者为神，体壮者为根，功熟而外击，防敌为本……草木忌损之命，善人思道。而功气成则耶，执顺则凡，执逆成仙，止在其中作颠倒颠矣……这与《行气玉佩铭》所述“顺则生，逆则死。”等一类气功理论是有所别的，殊路同归，作为强身健体，九宫穴气注心法与其它功法一样，其作用是一致的。

先看九宫穴气注气循图（图32）。

然后参照玉蟾行气序图（图33）。

再读择译的玉蟾九宫穴气注歌正心行气总诀：

九宫九穴人根本，南宗蟾理阐为先
修身贯气始三宫，三三见九九穴通
技璩同作良燕意，磚源能获持大功
传道循通天地气，猶练始得是真元

下面介绍九宫穴注气心法二组锻炼式，以飨读者。

（一）要领法则：看清并记九宫穴气注气循图，特别是时辰示意。

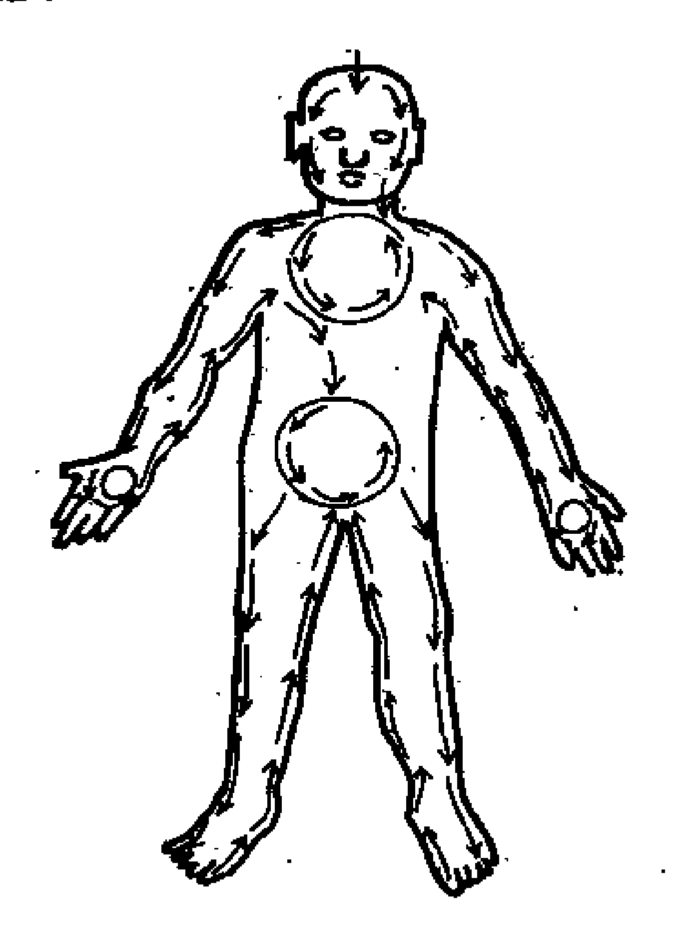


图32　九宫穴气注气循图

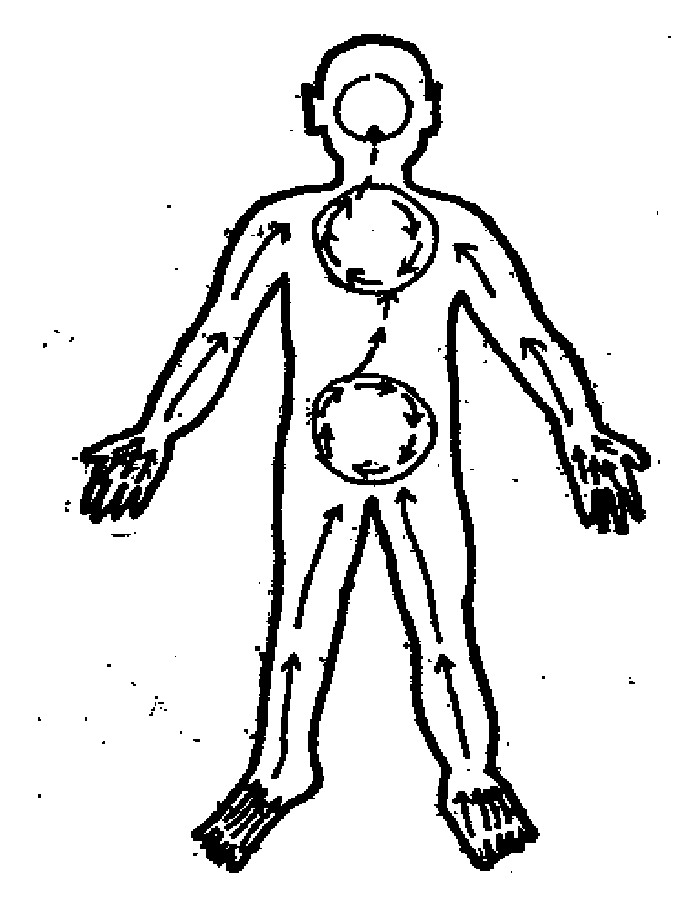


图33　玉蟾行气序图

（二）注意重点：按时静坐，思念集中，指导气息，运用外气，助动内气，送九宫穴，贯通三田，取津吸数，返还自在，大道如意。

（三）运气方法：可分二步，在掌握要领及注意重点的前提下，一般可采用自然呼吸；待练功日久，可试用冥听呼吸，直至气循自如。

第一组功式：（犀牛望月）

启势法：两脚内八字站立，与肩等宽，气平心静，

两手自然下垂，舌轻抵上腭，待全身有松感后，双手提向一侧（传统男左而女右），两掌心朝天，头同时随掌向上，而眼望天空，作犀牛望月状。意识活动于心，而眼欲望到星，后望到圆圆的月亮。并记住星星与月亮形状，约十五分钟，恢复启势时姿式，可采用自然站式，亦可坐式。双眼微闭，听息。

操势法：在原式上继续，月与星中精华开始降存胎亢，尾闾，生死窍形大袋中（下丹位置），不封；即专心顶心百会(即泥丸宫出窟)，当耳内有隆响即开百会小窗，接外气进宫（注意，如进气有冷凉感觉，即中止练功），待气满关闭任其充盈。尔后按九宫穴气注气循图示意，从尾闾的命门开始向上至生死窍的会阴，按体会缓缓循始一遍。其体会旨在全身舒热，其热流丹气住所熟记的九宫穴气注气循，坚持无意中有意，不限时间长短，按经验悉心体会各宫各穴感受。

收势法：待气最后储于▽形下田处，勿令泄气，意识提紧肛口，在原练功地盘腿（双盘、单盘、脚盘均可）身体坐于两脚跟上，全身放松，身体正直，两手掌心平步相叠，正念中想一善事（现在释译为助人、帮人、劝导人）、达到真息（即排除妄念，进入深度入静

状态）。任其呼吸，静坐十分钟。收功。

第二组功式：（古阁览经）

启势法：弓步站立，全身放松，脸似笑非笑，气沉绛宫中田部位，然后双臂舒展为一字，变掌如抱起一捆木竹版经文，吸气时抱起，呼气时放置书案。双臂展开稍停片刻吸时又抱起，反复做49次。再变弓步（传统为男左女右）照前法，反复做49次。

操势法：变弓步为马步桩，从上置下，从颈至腰到胯步，放松呼吸自然，意念两掌，按玉蟾行气序↑↓指拍打，前后各49次，由轻至重，意感有热为度。亦坚持无意中有意。

收势法：操势结束，即身正立起，片刻再可原地盘腿而坐。全身放松，舌轻轻抵在上腭上，两掌心平布相叠，两眼微闭动珠，先右上，再缓缓右下，再右上，再缓缓右下，慢慢向左侧移动，眼珠动坚持从上至下，移动大九行后，咽下口中津液，即可收功。

以上选择的2节功法是练习南宗门功夫的练气、练力，更兼修身的上乘心法功夫之一，亦可作试为玉蟾硬气功的辅助功加以练习，其功法要领与其它大、小周天功、养生功、导引术、灵子术练习亦有同，亦有太不同之处；根据经验，练好此功，除一般练功者所必具的素质、体质外，更重要的，仍需一个“悟性”即可一通百通，大功始可奠基练就。

附二　玉蟾内养功十节功法精义

玉蟾内养功法共十节，即玉蟾导气功、玉蟾吸真功、莲花座功、玉蟾翻浪功、站桩功、提阳功、五内跳动功、玉蟾饮津功、快速吸真功、自然舒脏功、十节功法效能提炼真气、调整气血、强壮筋骨、防止内气阻塞不畅，具有恢复练习硬气功引起的疲劳不适，是祛病强身，推迟衰老的有效功法中的一朵奇葩。历来南宗门派将它列为必修功之一。该功在党的十一届三中全会后，由于一代宗师张云麟先生积极创新推倡，又经清华大学周士渊老师，韩旭、徐凯两位医师的研究，择出本功"玉蟾吸气功"、"莲笔座功"、"玉蟾翻浪功"三节功法编著成《健美减肥气功疗法》，得到国内、外人们关注和欢迎，被誉为是"东方神功"。得到了中顾委常委刘澜涛同志，全国人大副委员长费孝通同志，以及美籍华人靳羽西女士、中央电视台李娟等等同志的首肯和称誉。经练本门硬功和阿根廷太极专科学校教学经验证明，玉蟾内养功是本门硬气功练习的有效辅助功，这里作一介绍，供爱好者参考选用。

一、玉蟾导气功

功法：

1．调身：两脚内八步面东站立、比肩稍宽，全身放松、平息缓气、呼吸自然，两手自然下垂，舌顶上

颚，双膝微弯以足尖为度，眼微闭不思杂事，含胸不凸腹。

2．调息调心：开始想愉快事后，心默数至八十数，意念为“八十、八十丹田充实”开始，引丹田气向下作小周天运行，八次而后归丹田，想丹田气送五脏六腑生津功毕，在原处将口中津液分三口徐徐咽下，意念第一口送至泥丸（上丹处），第二口送至胃脘（中丹处），第三口送至气海（下丹处）即可。

注意：功后不立即进食，不立即进行硬功锻炼及其他激烈活动，稍有休息，待所运化气各自归经。

功理：

此功运行真元气（氧的基础成分）到五脏六腑，尤对心、肺功能加强，精神意识通过原则功法可三田合一，思想集中，通过排阻，使机体神经末梢都可充分活跃，从而达到机体健康。

二、玉蟾吸真功

功法：

1．调身。调身就是摆好姿势，不同的姿势有不同的生理特点，就有着不同的生理作用。用高约一尺至一尺二寸的凳子坐好后，腿膝以弯成90°为宜，双膝分开与肩同宽，右手握拳，不要用力把拳握死，拳心不能中空，左手抱在外面，大拇指放在边上，四指要并拢双肘放在膝盖上，额头放在拳心中间，但不要用力，眼睛闭

上，全身放松（见图34）（女子左手握拳右手抱在外面，其它都相同）。

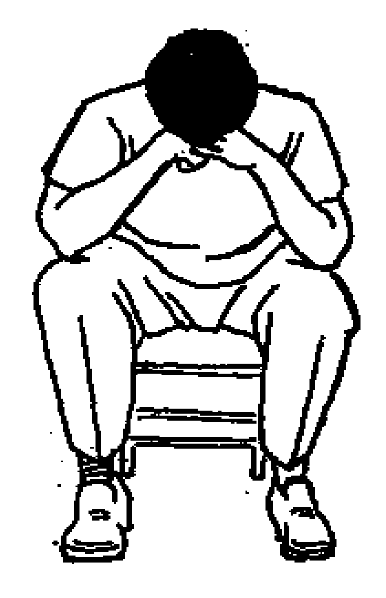


图34

2．调心。即调整心理、精神状态，使之入静。练功开始想象自己一生中最愉快的事，脸微微带着笑容，抱着身心愉快的心情练功，认真做到意守呼吸、雷打不动。

3．调息。调息就是调整呼吸，它主要是为调心、调息则心定、心定则息越调，用意识调整呼吸，使心息相依，思想集中在肺部的呼吸活动上。运气开始，先随意吸一口气作准备，练功开始先吐气（即呼气），吐气时用口慢慢地、深深地吐尽，又慢慢地用鼻把气纳入（即吸气）肺部。吸气时先自然吸气，后再加力吸，等气吸到八九成时，停止呼吸约两秒钟，再来一个短吸，随后马上以深、长、细、缓的方式呼气，直到把气深深地吐尽，吐尽又吸，这样不断地呼——吸——停两秒——短吸——呼，循环10分钟，一般要练到全身发热或手心出汗。

4．收功。不睁眼（先抬起头，双手相擦十余次），再擦脸十余次，随后睁开眼睛，双手向上伸伸懒腰，深叹一大口气，然后两手分开放下。

功理：

纳气时，使腹压增高，把内脏的血液压迫到外体，以滋养全身机体。吐气时，腹压减少。流向外体的血液很快回到内脏（指被压向外体的血液）；使人体由于疲劳而产生的乳酸和新陈代谢产生的废物和毒素也回到内脏进行清理。

血液在气的功能压力下，不论从内脏向外体或外体流向内脏，都必须经过心脏，由此也就运动和锻炼了心脏。同时也给心脏供给了大量的新鲜血液，增加了心脏的营养。

提示：本节功可作练习一切硬气功的预备养气功。

三、莲花座功

功法：

1．调身。盘腿而坐（也可自然地坐在凳子或沙发上，见图35），男左女右。男的以左腿放在下面（外侧）女的相反，男左手放在右手下面，女的相反，双手（手心向上）手心合手背，轻轻放在小腹（即丹田）前，双手臂放松，放在两腿胯上，胸部内含双肩放松自然下垂，姿势完全处于休息状态，腰略伸直，用气



图35

功术语说全身松驰，含胸拔腰。

2．调心。调息要求（呼吸）用鼻呼鼻吸，呼吸时不能使耳朵听到自己的呼吸声音，有意识地指挥肺作细而长，从容不迫的深呼深吸。这样约3—5分钟，便进入第二呼吸阶段，即把有意识的呼吸改为有意识的呼（呼气时好象全身架子散了一样），当气呼尽后，吸气时自由地吸，即有意识的呼，无意识的吸这样又连续3—5分钟；最后进入第三阶段，自然呼吸阶段，10—20分钟。

调息三阶段示意表示如下：

（1）有意识的深呼深吸约3—5分钟。

（2）有意识的呼，无意识的吸约3—5分钟。

（3）自然呼吸10—20分钟或更长时间。

这三阶段中，都用鼻呼吸并都做到意守呼吸，在运气时必须做到全身放松、雷打不动、闭合双目。同时舌顶上颚（停止口液的分泌）。

（4）收功方法与《玉蟾吸真功》同。

功理：

吸气时胸部不用力就不会扩大，这样肺不能向胸腔扩大，就必然向下扩张，从而把横隔膜向下推，导致内脏向下运动。然后将气从容不迫的吐尽，在肺泡强烈收缩下，内脏和横隔膜作向上的运动，经过以上这样的运气阶段，就形成了一个良好的内脏运动，同时形成了横

隔膜上下约15厘米的运动（平时自然，呼吸时上下只有约四厘米），于是内啡素的生产量大大增加。内啡素的大量增加，就提高了人的免疫力，即抗病力。这是通过内脏运动来调整内分泌的过程，因此一切由于内分泌失调所引起的疾病均可得到改善，甚至痊愈。

提示：通过该功法运动，进一步加强机体产生气营养，通过四肢，因此可作为硬气功练习以调协，以助养内气，以至不会产生硬气功后的“外强中干”现象。

四、玉蟾翻浪功

功法：

平卧在床上，膝弯曲成90°，左手放在胸前，右手放在小腹部，然后开始运气，即吸气时挺胸收小腹（丹田），呼气时缩胸鼓小腹（引气冲丹田），把小腹鼓得越高越好。一呼一吸为一次（坐着、站立时都可以做，呼吸要求和以上相同，没有手的动作配合亦可，见图36，图37，图38）。

功理：

1．使内脏作上下运动，以此锻炼内脏。

2．有效控制消化系统的分泌，当增加食欲，增加体重时，可以在每天早晨起床前在床上练40次。

3．本功法练习可产生分泌大量内啡素物质，故硬气功练习者可作恢复疲劳，增长体力用。

五、站 桩 功

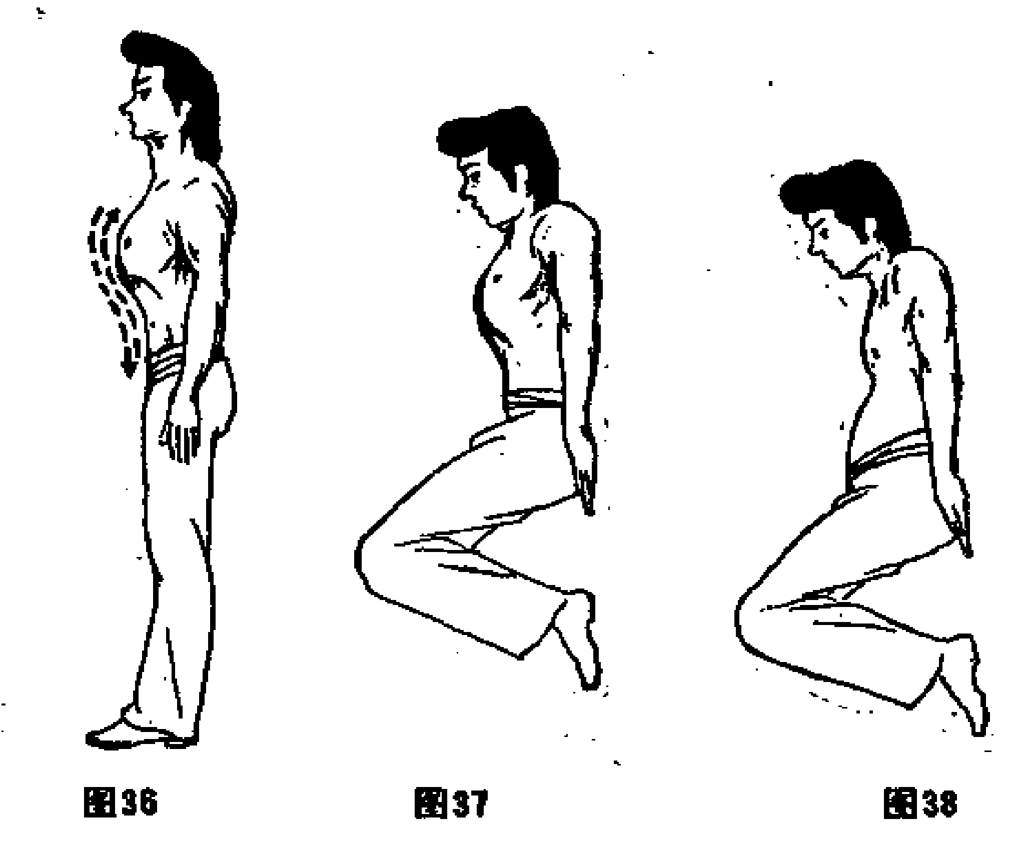


图36　　图37　　图38

功法：

双腿平行分开，与肩同宽，两腿直立，两肩放松下垂，双臂微弯，手高不超过肩，双掌五指分开、双掌离开约三十厘米（做双手沉肘抱球状，见图39）。放在小腹（丹田）之前也可、双目微闭。双膝微微弯曲，膝部弯曲不超过足尖。加调心与莲花座功相同，随后运气开始，这时从呼气开始练功每呼气时注意全身放松（好象全身散了架子一样），徐徐呼出，觉得身体微微摇晃，说明你入静和放松了。呼尽后慢慢地把气吸入，同时提肛、边吸边提肛。所谓提肛。就是象大便解完后收肛门

一样的动作，同时在呼气时慢慢松肛，这个功一般练10分钟，收功后双手握拳两臂伸直用力敲击肛门两边（使肛肌在敲击力下收缩）40—50次，其功能是加强肛肌的锻炼起到固精还阳之效，所以本功对患有痔疮，便后出血及对大小便急、便秘和男子阳萎、女子阴冷，均有特效。

提示：如练硬气功后，全身大热有亢进之感（包括性功能亢进）或有遗精、滑精现象，可选用为辅助功加以调整机体平衡。

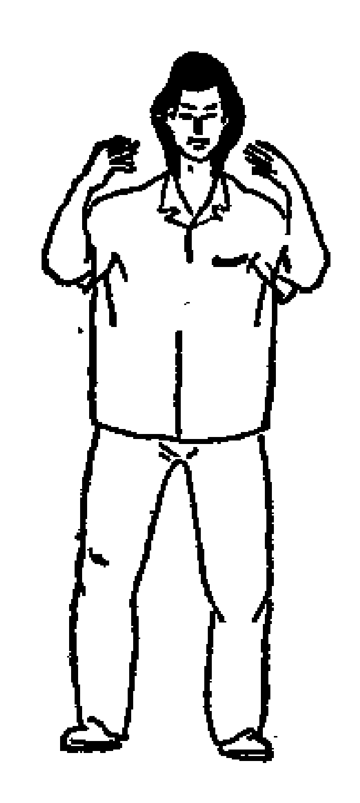


图39

六、健美提阳功

功法：

先调身：身体以腰为轴，两手用拇指揿在大腿内侧稍有压迫感为度，再抬头作挺胸状深吸一口气，把胸部扩张到最大的限度，以达到充分供氧的目的。随后用嘴把气吐尽，把胸部缩到最小程度，这样连做两次，在第二次气吐尽时马上封闭喉部不让气进入肺部的同时，两手松掉压迫部位，胸部略向前倾并同时将两肋挺起尽力扩大（见图40），但腹肌要放松，意念把胃肠向胸部，一口气直至闭不住时才放开喉部气门，让气进入肺部立刻

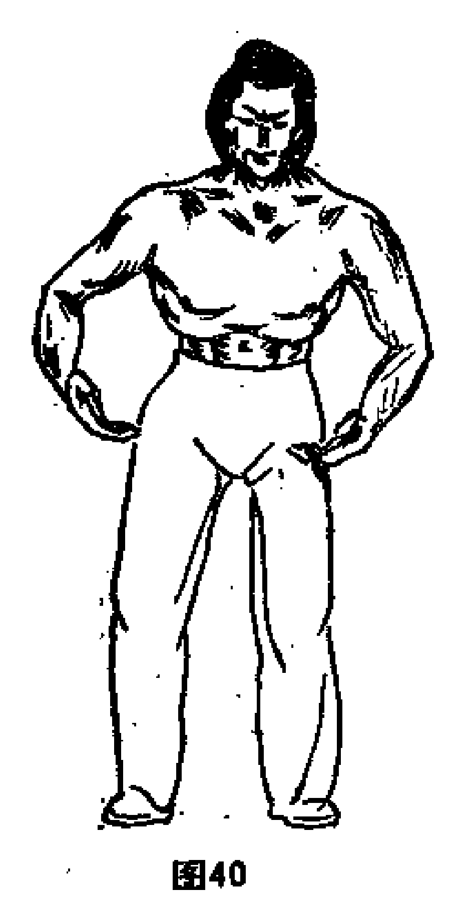


图40

吹吸三口气（快吸快吹），二短一长。这样一般做五次。

封闭喉管的方法，把气吐尽时，使喉头发出一个“鸥”音，发音时是边吸气边发“鸥”音，稍微用一点力就把喉部封闭住了（气就不能再进入肺部），喉部封闭后不要再加力吸气，否则气会进入肺部，发“鸥”音时很象我们平时吸了冷气打噎一样，练功时是把喉噎住后继续做吸气动作把喉部闭住，做动作时要尽量自然不用大力（否则可能走气到肺内）。

功理：

1．将腹腔内脏和横隔肌作向上运动约十厘米。

2．升高内脏位置、增加腹压、使内脏血液被迫快速流向躯体、增快血液循环。

3．能快速增加人体热量。

提示：本功法有促进新陈代谢之效，故可作硬功练习的辅助功。以助恢复五脏真元气。

七、内脏跳动功

功法：

在健美提阳功的基础上，一口气做数次提阳功，呼吸方法与提阳功一样，不同的是，把胃等内脏提到最高位时，在不换气的情况下，又把胃等内脏放松到最低程度，如此提起放下连续不断重复，就起到了内脏上下跳动的作用。

本功是运动内脏最佳方法，如有消化不良、糖尿病等内脏一切虚弱之症，非此功不能奏效，对男、女性功能下降也有特效。

提示：如在硬功练习中肠胃功能出现以上症状，可用此功调治内养。

八、玉蟾饮津功

功法：

津即口腔中的唾液，俗称口水，此功能使津液大量增加，有防癌强身，健体之效，姿势、调心与莲花座一样，调息用鼻呼吸，顺式呼吸做到细长，从容不迫，每次呼吸缩回一次舌头。

闭拢嘴唇，舌自然置于口腔中，闭紧唇齿使嘴里没有空间，然后慢慢地将舌尖缩回约十毫米，此时舌下就会有津液上来，再把舌尖伸长，到抵住前齿，这样连续的做到口中清甜不渴，约十分钟，病重者每次可练30分钟，每日1—3次，可根据病症口渴情况而定。

提示：本功可使人体唾腺分泌出酶液样物质，即气功中所需金津玉液，可作硬功恢复疲劳用。

九、快速吸真功

功法：

坐、卧、站姿势均可，吸气时挺胸、呼气时缩胸，每练深呼吸两次、接上快速鼻呼吸20次为一组，每天可练 3 次，每次10分钟，快速呼吸时肩部不要上下动，只要注意鼻子快呼吸就可。

此功看来简单，但由于他能快速跳动横隔肌和内脏，因此可以大大的增加人的“内啡素”抗体。对于癌症的防治，往往可以收到意想不到的效果。

十、自然舒脏功

此功为练完上述所需功法后做总收功用，或配合其他功结合练，如每次只练前面任何两节，或三节功时，也必须用本功法收功。

功法：

双腿分开与肩同宽，上身作跑步动作，全身放松两肘弯曲成90°，双臂交替前后摆动（见图41），动作幅度要小些，速度要快些，不要用大力，当双臂摆动时感到内脏、胃等在腹腔

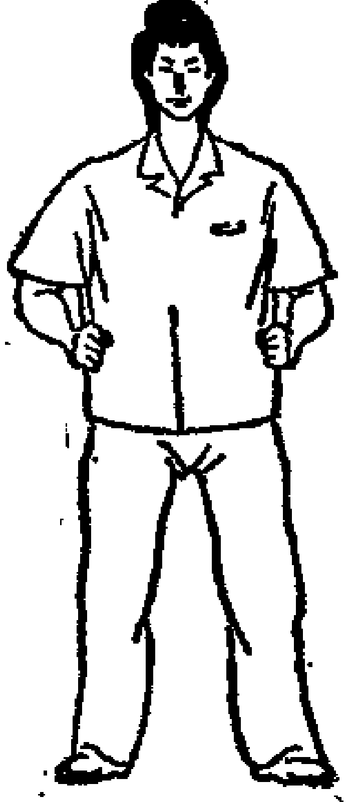


图41

内摆动，臀部也在摆动就表明做的功法正确，臀部是由上身摇而带动，不要有意去摇臀部，做此功时，腹腔有痛感时，做慢些；做慢也有痛感时，停止做，先做其他功以后慢慢加练。

第三章　点打穴学概述

本章所述点打穴功法，是基于气功运用上的一个手法，医疗、技击二个方面的运用概念，即有医疗法则上的穴位点打穴手法的含意，又是武林场中一门特殊技击方式。正如前章阐述气功效用，是运动自身丹田气以通大、小周天，十四经络，或健身或抗暴。现代医学发现，气功在人体的最大效应是促进气血更加旺盛，循环无阻，百病不生。根据中医学理论的观点，“通者不痛，不通者痛”，所谓“通者”泛指经络血脉，“痛”者可作病患痼疾，由此可见，经络血脉与病患痼疾之间的关联。辩证法表明，世间万事万物都有这么一个简单道理，“利害”二字有其利必有其害，以上一点开场的说明，只是点出了气功运行上的“利”与“害”的主题。所谓“利”，点穴可用以作为医疗手段，治病解穴疾；所谓“害”，点穴可致人伤残，抱恨终生。下面我们侧重从人的整体来看，人体是一个完整统一的机体，全身各部组织，器官之间都有密切的联系；内部发源有脏腑，外部联系着五官、七窍、四肢百骸，网络全身，气血运行，周而复始，这即是经络。所谓经络含义中，

范围相当广泛，有十二经络、十二经别、奇经八脉、十五经脉、十二经筋和十二皮部。据清·赵廷海《救伤秘旨》中指出，人身中又有要穴一百零八点，其中又三十六大穴为致命之处。气功点穴中，经千年实践，又发现最重要有十二个大穴，那就是：内庭穴、足三里、曲池穴、合谷穴、委中穴、承山穴、大冲穴、昆仑穴、环跳穴、阳陵穴、通里穴、列缺穴等，这十二大穴，恰恰又吻合了乾坤时的十二个时辰，以及与人体脏腑之间息息的相关联系。其所运行部位，则准确时间，循环得十分适时，即不会超前，也不会推后。一年365天，男女老少都是如此。行医练武中道之人，有素者，都采取其道治病于人，或武较场里，都借其法致敌于摆布之中。现代实践中，开设在医院的点穴医疗法，以及点穴制敌功夫在公安、国防中的广泛应用，以显著的效果说明了这点。

点穴把人点死，或致其终生残废时有传闻，但点穴亦能治人病痛使人绝处逢生确实存在，严格的区分，用于康复人体的点穴疗法，其"解穴"应是"点穴"的纠误，而点则是技击上应用的方法，在习惯概念里，点穴作为点打穴，点穴疗法、点穴伤人也系是无可非议的用词，气功中的专用术语。简言之，点穴是伤人、解穴是救人。

在中国古代"能武者，皆通医也"，所以点穴的技

巧根据人体的生旺时刻，经络分布的路线，为解救人的病痛疾苦而发明了针灸疗法，其实，针灸学疗法仍系穴位作用的应用，时至当今时代，这极其有效的方法，在全世界医学界范围内都已得到广泛的应用。事实上，有的病，是药物疗法所不能比拟的。其效果更快更见显著。道理相当简单，药要经过肠胃吸收后才起作用。而针灸，则一针扎入人体某一相应穴道而立即开解而见效。

点打穴作为一门中国独有、具有特色的功法，几千年来，在中国形成了多种门派护派绝技，包括：少林寺点穴秘诀、武当山点穴学、北方点穴秘诀，以及凤阳门、鹰爪门、乾龙门、武当派等等点穴秘诀。在漫长的历史长河中，多具特点的点打穴方法，为人们解除疾痛，抵御外来侵入，立下了汗马功劳，为弘扬中国古代灿烂的文化精华作出了不可磨灭的贡献。

各门派不同特点的点打技巧，殊路同理，但实践中，点打穴技巧无论用于治疗还是用于技击点打，其手法都各不相同，解穴手法亦同样，这门引起现代人重视的科学，时至今日，已发展成为物理的、电学的、生物模仿的多种手法，外国根据中国点穴法原理，也辟据新招，穴位放血疗法，据报导，还是相当有疗效的。其功理、医理，与中国点穴有相似之处。不难发现，点打穴学的多项应用前景是十分广阔的。同时不难看出，气功中包括

拿穴治疗、闭穴制胜在内的点穴解穴应用，确是经络实践的发展。

一、点打穴的原理

点穴功法的概念，包括两个方面的含义：（1）点穴疗法，它包括解穴的内容，是治疗疾病的一种有效方法。不用药物，不要器具，仅凭人的双手在患处穴位的手法，以达到治疗疾病的目的。（2）点穴技击运用，它包括拿穴、打穴、闭穴，是气功中的高深功夫；它的运用特点，是利用时辰，十二经络中穴位的兴衰规律，“乘衰败而闭”，闭其气血、克敌制胜。

关于点穴疗法的治疗原理，是根据中医学的经络学说而研究的，具体手法、器具的演变适应又依据五脏、六腑的功能布局，经络和经络所组成的气血循环系统而形成的，五脏的相生、相克、相乘、相侮是相互对立而又相互统一的，这种统一就是生藏精气的过程，这种生藏精气的过程理论，即是现代医学所指的人体内分泌的人体生理平衡。人一旦有病，内分泌即会出现某一情况失调，统一失去了平衡，人体的机体健康就会受到影响。同时，这种生理影响也就必然反应到经络和穴位，破坏营、卫、气血的运行。

这也就涉及到另外一个方面，人为什么在后天会生

病，而在母腹中先天胎儿就无有疾病或很少有“死胎”现象。按照中医观点，这是先天中肾的功效，先天中、肾的作用相通于任、督两脉，胎儿营养出纳于脐口，受到腹胎中有效津、卫营养的原故。而后天，胎儿断脐而出，靠五谷生息，受气候之影响，任、督两断，上断于口，下断于肛，岂能会没有病痛，所能构成的人体生命，是先天与后天的结合，是肾的功能，是经络的合理有效布局，这关联到肾、膀胱、脊椎、心、肺、肝、脾、胆等等的关系。

点穴技击运用，自古以来，武功书籍中多有记载，多家之说，说法各异，现代研究中有人从力度着手探讨，亦有人从医循时辰旺衰研究。从观古时今来的诸多研究来看，口授心传，始终被蒙着一层神秘的外衣，令人不解。既使是有权威影响的《武当拳术秘诀》中都说：“点穴者何？闭其交通之道，断其运输之功”，“轻点则晕，重点则死”。又如《少林寺点穴秘传摘要》中载：“……打界中，少林凡三十六打穴，闭穴法中凡二十四穴，亦间有同者。又有拿穴者，乃系短手，亦名小手……三者均名为点穴，各有其奥，然穴道一功，不便详述，……”等等都系隐若其奥，靠人“悟”理。根据笔者多年研究和临床发现，点穴技击的技巧手法及应用确确实实是存在的一门科学。有报导说，公安、国防等部门对点穴技击这门应用功夫的用途，作了

特殊的利用，并加以例子作了说明，取得了显著成果。比如笔者经验发现，不同于变时取穴，子午流注理论打穴，闭穴或拿穴，或“乘衰而闭”外有的几处（我且称它为阿是穴的）部位，确有“置敌于摆布之中”之效果。位置于颈窝处，位置于华盖穴下，置于天空中下，只要指法有功，同仁爱好，不妨试试，即见其功效非务虚之谈。所以说，关于点打穴技击运用的理论，只能说有待于我们在前人理论的基础上作进一步研究和实践。至于古时隐若其奥的武当、少林点穴理论，我们不妨理解为一种社会现象，即局限于当时的那个时代，即局限于那个时代的门派严规。可以肯定，点打穴技击的运用是现实的，基础理论是丰富的，在本章后面，笔者会尽详介绍其临床实践和有效方法及药物、功法，述例介绍。下面，回过头来说明以下几个方面。

点穴和经络的关系

经络在人体中主要有转轮、反应、传导三个方面的作用。

《灵枢·邪客篇》中载，“宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉，而行呼吸焉。”按照中医理论的观点，气血是依靠宗气的推动，循行在经络路线中运养五脏六腑，四肢九窍，这就是转输。但当人体因某种因素引起疾病，它就会在身体某一个部位，或部分经络反应出来，这是因为经络对人的机体各部之间都有特殊联系。

这种反应，有局部，也有全身的，局部是指某一点上，这就是压痛点反应，有经验的拳师，或医者根据这种反应很快，也很准确的就能分辨疾病的轻重，是何脏腑受伤或受阻。《素问·缪刺论》载："邪客于形也，必先舍于皮毛；留而不去，入舍入经脉，内连五脏，散于肠胃，阴阳俱感，五脏俱伤"。这一理论清楚的说明了外邪侵内与经络传导、反应的关系。

无论系何种意义上的点穴，其穴道都在经络之中，因要明确穴道，就必须熟知经络，其施行点穴虽是在穴位上进行，但必须依据时辰，包括经络在人体分布和循行的关系来进行。经穴是人体营、卫、气、血运行循环中的交会点，因此点打穴道能有效的调理经络之间的表里变化，包括手法中有益，或有害的反应，这些都必须要求施术人必须掌握经络学说、体系、以及其施手法的内涵功力。

点穴对脏腑的影响

人体由五脏六腑筋、骨、血、脉等所组成，而每个组成部位都有机的联系着，是不可分割的一个整体范畴。比如，气行血行、气滞即血阻。又比如腑为脏之表，腑壮则脏盛，再比如胃纳不强，其脾运化不行。中医理论认为：脾属土，主四肢，四肢不健全，其反映出人的吸收是不行的。人的整体起主导作用的是五脏六腑，其中脏腑关系配合着金、木、水、火、土的相生相

克，来维持机体的平衡。

经络的分布关系，内通五脏六腑，外连四肢百骸。所谓点打穴的临床，包括技击在内的应用，都能对脏腑起到一定的作用或影响，调节其不足，或有余，或疏滞，或运化，制化恢复到机体达到平衡状态，维持恢复它的正常功能（亦包括破坏它的正常功能），来达到点解穴治病（或点打穴致敌）的目的。

二、寻找穴道的原则与方法

经过以上初步的介绍，大家对点打穴意义、范畴原理，以及与人体脏腑经络、血脉等等之间的关系，都有了一个大致的了解，不会再认为所谓点穴也好、解穴也好，系不可思议之事，虽然点穴法究其历史，上溯千年、古来有之，但由于各门派对此均秘不外传，笼罩上一层神秘的色彩，一提到点穴，人们就自然涉想到武侠小说中那些“神龙高手”的千古绝学“绝招”，手遥空一指，人定身了，再一指，气绝身亡了。事实上，点穴法并不是人们想象的那样高深莫测，也非小说家所描写得那么神乎，它的效用也并非只是用于搏击制敌，而更在于强身健体，疗伤治病，只要习功得当你就可以知道点穴法并非只有武林中人系传人专利。是一门谁都可以掌握的技巧功夫。

点打学的应用现在好就好在不仅是民间流传、口授意教这个客观存在的理论已逐步为现代医学所重视加以研究、发掘、整理，并运用到国防、公安上来了，下面就如何在人体上有效循规寻找穴道的方法作几个提示。

穴道寻找法

一般可以自己寻找，但必须要具有对经络学理解，以及掌握好时辰经过穴道旺衰的规律，最好适时参加一些其法基础班的系统学习，在有经验的人指导下逐步了解、掌握、详细看通本书所示图的经络位置，试看在自身上寻找，至于背、腰部，可在指导人帮助下、共同探求准确位置，其穴道反应、一般（仅仅指一般）有穴道周围皮肤呈干燥粗糙的感觉，肌肉也有一种无生机印象，皮肤颜色随体温（包括受验的及自己指法功力反应）有所改变，温度低出现青、紫或白色，温度高时出现粉红色，在手法者用手将穴道周围皮肤提起来时，会有一种利刃划过的感受，或用指点认定穴道、反应出块状，或条状、硬的，并产生不同其他不是穴道那样酸痛的感觉，即是所要求的准确穴道。在实践中，书者经验发现人体中任何部位的软组织，包括肩背、喉肋、胸等等的（暂且把还不属任何经络交叉部位）软门，按照针灸穴传统说法、称“阿是穴点”亦是敏感部位、手指（即使是没有练习过指力功法的人）揿按、都能产生相当的反应、包括疗效的，亦包括技术效果的，这个问

题在本书“要领与应用”中将详细提到。

根据以上几点，可简单整理为下列几个寻找原则，以示标准。

1）触摸式，有干涩粗糙感觉。

2）捏肌式，有如刀刃划过。

3）压迫式，有摸到硬块、痛苦难受感。

4）软组织点追式，有触电感觉，其肌体无力，人极度难受。

以上归纳原则，是根据有关资料及本人经验整理，一般只要学技恒心专一，其道功成不会有很大的问题。

注意事项，在点打穴经络理论学习的同时要注意到点穴道也有和泻、消、清、温补等手法，人体机能是随季随时、随手法、随功力大小而发生变化，所以要求练习此法者，无论用于治疗手法，还是用来制敌技击，都需要首先具备大度仁慈的道德风范，注重指法功力为基础，不任采用任何手法练习，都必须在其手法，循序经络，严格按照要求手法施于当补则补、当泻则泻、当清则清，千万不可造次练习、以防不良后果。

三、十二经路、任督两脉循行及其概说

人体是一个完整统一的机体，全身上下各部组织、外系筋骨皮骨内联五脏六腑、上下、左右之间联系维

循，就是经络。所谓“经”是指神经纵运行的大的干脉；又以“直行者为经，是主干；所谓“络”是指神经横运行的网络系统的小支脉，“支而横者为络”，是旁支为小；统称经络。经络的内容十分广泛。虽各门派在运用点打穴循示方位上各有特点，但终究没有离开其根本之说就其主要内容来看，有十二经脉、十二经别、奇经八脉、十二经筋、十二皮部、任、督二脉和十五络脉。而穴位，即是经络脏腑之气，出入聚集人体的某一点。十二经络中，共穴位361个，又有说365个。它的主要作用，据《灵枢·九针十二原》中所载：“五脏有疾者也，应出十二原。十二原各有所出。明知其原、睹其应，而知五脏之害点。”可见，压打穴位，可反映出某一人体脏器部位的特殊反应。根据《灵枢·经筋篇》以痛为俞的取穴理论，人体中只要有触即痛部位，又不在循经路线中，统称“阿是穴”，现代研究表明，在技击点打穴手法上，阿是穴的作用不可低估。实践点打穴的作用与应用应需要熟悉其十二经络、气血运行、时辰生旺关系，方能应手作点打意图，百战不贻。

（一）手太阴肺经流注要释

【循行经络】

手太阴肺经脉起始于中焦之中脘部，下行绕络大肠，回来沿着胃上口穿过横膈，入属肺脏、再回肺系横行线

出于中府、云门穴，沿臂内侧下行于手厥阴心包络经前面，经天府、侠白穴直达肘内侧横纹处的尺泽穴，沿着前臂内面桡侧，经孔最、列缺穴到达寸口之经渠、大渊穴，上入手鱼部沿其外沿，经鱼际穴上入大指，经少商穴达于大指尖端。

其支脉由列缺穴分出，沿着食指内侧前行出其尖端与手阳明大肠经脉相交（见图42）。

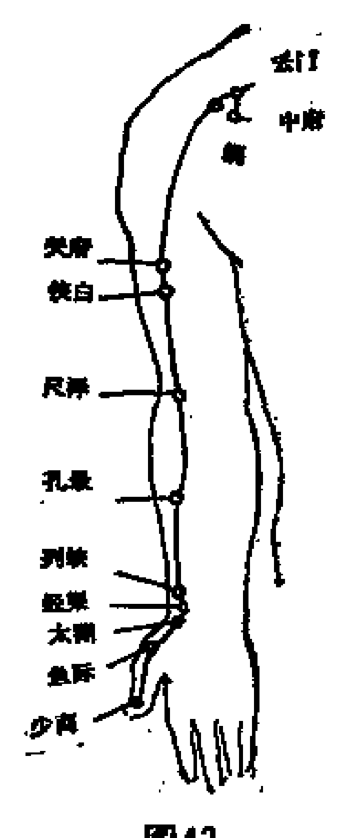


图42

【手太阴肺经穴歌】

手太阴肺十一穴，中府云门天府诀，侠白尺泽孔最存，列缺经渠大渊涉，鱼际少商如韭叶。

【气血流注要点】

属多气少血，寅时 3 — 5 时气血注此，肺引血行。

（二）手阳明大肠经流注要释

【循行经络】

手阳明大肠经脉，受手太阴肺经之交，起始于食指的尖端，沿着食指的上边上行，经过商阳、二间、三间穴至第一掌骨与第二掌骨间的合谷穴，上行到腕部拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的阳溪穴处，沿着前臂的上

缘经过偏历、温溜、下廉、上廉、手三里而至肘关节外侧的曲池穴处，上行于臂外侧前缘经肘髎、手五里、臂臑穴，上至肩峰与肱骨大粗隆间的肩髃穴处，经肩胛骨肩峰前边，过巨骨穴而交会于督脉的大椎穴，而后向前下方进入锁骨上窝，联络肺脏向下穿过横膈，入属大肠。

其支脉由锁骨上窝上行颈部、经天鼎扶突穴通过面颊，进入下牙床中，回转过来挟着嘴与唇，交叉于人中，经禾髎上行至鼻孔两侧的迎香穴处，与足阳明胃经相交（见图43）。

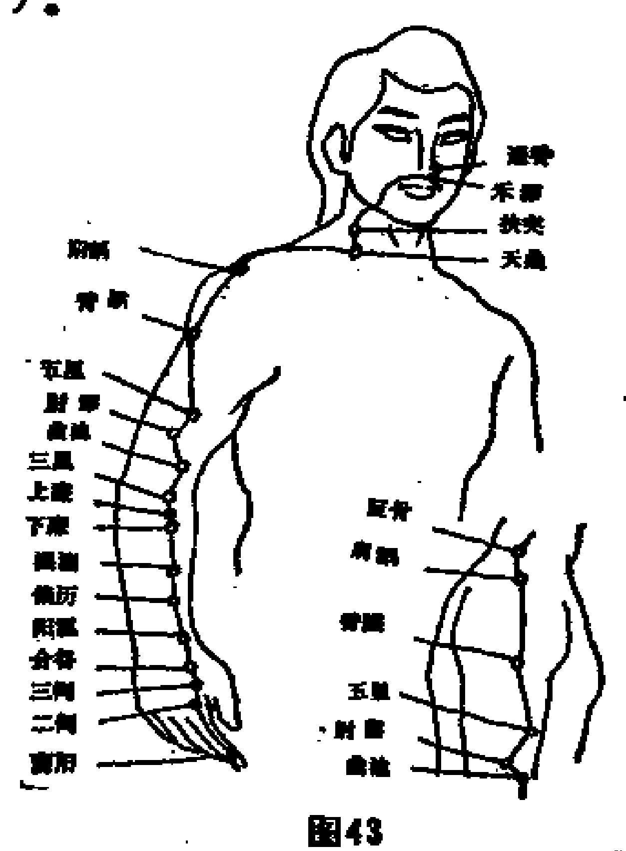


图43

【手阳明大肠经穴歌】

手阳明经起商阳，二间三间合谷基，阳溪偏历温溜长，下廉上廉手三里，曲池肘髎五里近，臂臑肩髃巨骨当，天鼎扶突禾髎接，鼻旁五色叫迎香。

【气血流注要点】

本经气血充盈，卯时5—7时气血注此，大肠引气行。

（三）足阳明胃经流注要释

【循行经络】

足阳明胃经脉受手阳明大肠经之交，起始于鼻旁迎香穴处，上行相交于鼻根，向旁边联系足太阳膀胱经脉，下行于鼻外侧，经承泣四白，巨髎穴，而深入上牙床中，回转来换行于口角两侧的地仓穴，环绕口唇，相交于唇下任脉之承浆穴，再沿下颌下缘向后至大迎穴，经下颌角之颊车穴，上行至耳前，通过客主人穴，沿头发边缘，经头维穴，至前额上部。

其支脉从大迎穴向下行经人迎、水突气舍穴，而至缺盆穴处，向内部下行穿过横膈入属于胃，联络脾脏。

其支行的脉，从缺盆穴处于乳内侧，经气户、库房、屋翳、膺窗、乳中至乳根穴处，斜向内下方、至不容穴处，直下经不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来至气冲穴处。

其又一支脉，起于胃下口，沿腹内下行至气冲穴处，会合上述之脉，继而下行，经髀关至膝上之伏兔穴，下行经阴市、梁丘穴进入膝部之犊鼻穴，向下沿胫骨外侧，经足三里、上巨虚、条口、下巨虚、解溪穴，沿足背经冲阳、陷谷、内庭穴而至中趾内侧。

其又一分支，从足三里穴分出，向下经丰隆穴至中趾外侧之厉兑穴。

其又一分支，从冲阳穴处分出进入大趾间而至其尖端、与足太阴脾经相交（见图44）。

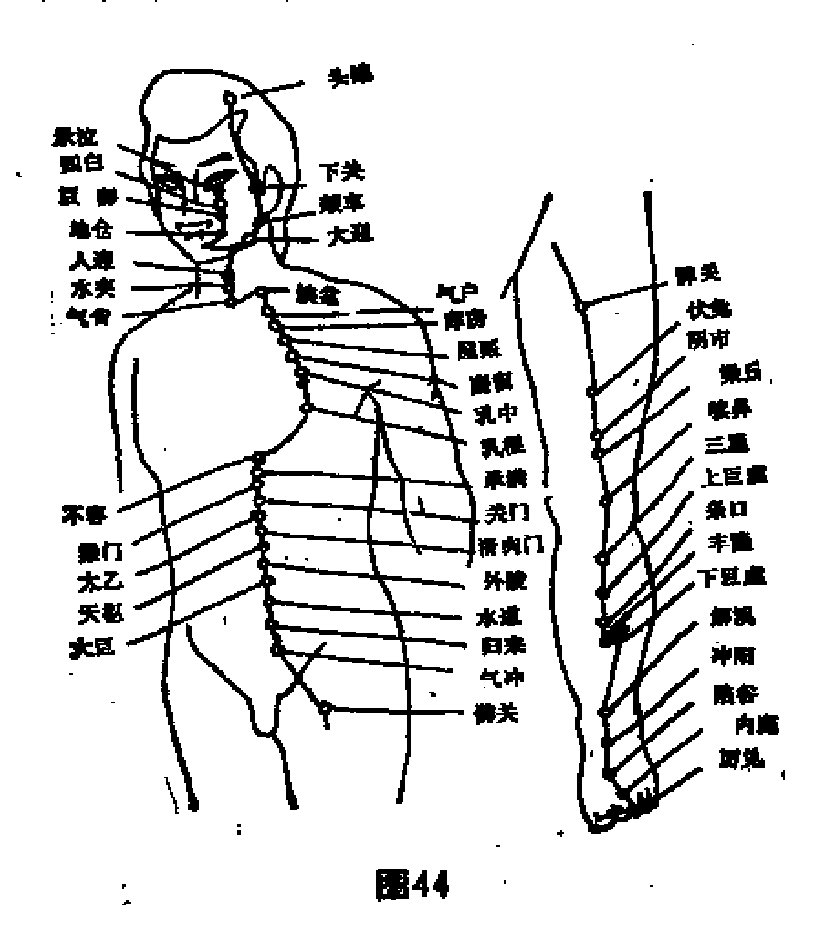


图44

【足阳明胃经歌】

四十五足阳明经，头维下关颊车停，承泣四白巨髎经，地仓大迎对人迎。水突气舍连缺盆，气户库房屋翳屯，膺窗乳中延乳根，不容承满梁门起。关门太乙滑肉门，天枢外陵大巨存，水道归来气冲钦，髀关伏兔走阴市。梁丘犊鼻足三里，上巨虚连条口位，下巨虚跳上丰隆，解溪冲阳陷谷中，内庭厉兑经穴终。

【气血流注要点】

本经多血多气，辰时（7—9时）气血注此。胃引气行。

（四）足太阴脾经流注要释

【循行经络】足太阴脾经脉，受足阳明胃经脉之交，起始于足大拇趾的尖端，沿着大拇趾、足内侧，经隐白、大都、大白、公孙、商丘穴过内踝前缘，到达小腿内侧，沿着胫骨后面，经三阴交、漏谷、地机、阴陵泉穴上行于膝与大腿内侧的前缘，经血海、箕门、冲门穴进入腹部，入属于脾脏，联络胃腑，向上穿过横隔，挟着食道，连系舌根，分散于舌下。

其支脉由胃部分出，向上穿过横隔，注入心中，与手少阴心经相接（见图45）。

【足太阴脾经歌】

二十一穴脾中州，隐白在足大指头，大都大白公孙

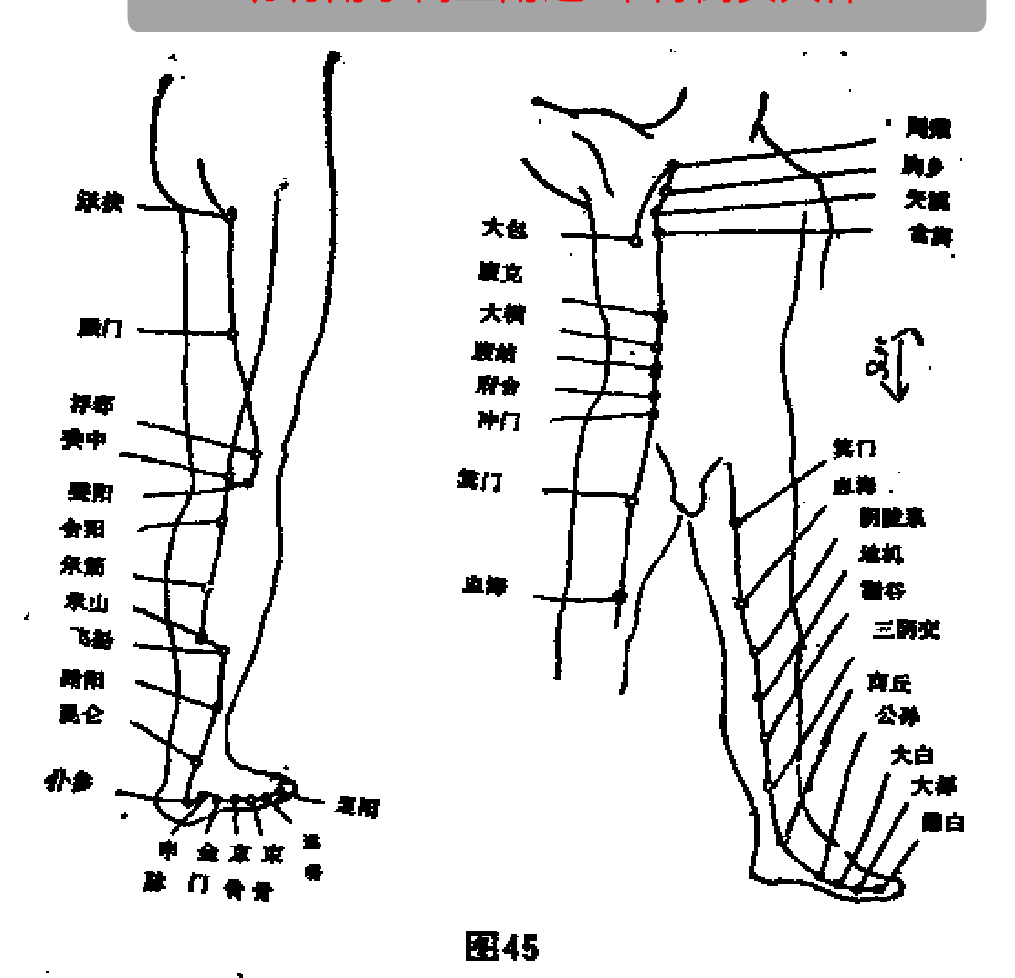


图45

盛，商丘三阴交可求。漏谷地机阴陵穴，血海箕门冲门开，府舍腹节大横排，腹哀食窦连天溪。

【气血流注要点】

本经少血多气，巳时（9—11时）气血注此，脾引血行。

（五）手少阴心经流注要释

【循行经络】

手少阴心经脉，受足太阴脾经脉之交，起始于心中，

出来与心系（心的连系组织）相连接而后向下穿过横膈，联络小肠。

其支脉，从心系向上挟着食道，与目系（眼球的连系组织）相联。

其直行的脉，从心系上行至肺脏，出于腋窝正中处的极泉穴，沿着臂内侧的后缘，过青灵穴而下至肘弯内侧的少海穴处，沿着前臂内侧后缘，经灵道、通里、阴郄，神门穴而至手掌后锐骨（豌豆骨）的头上，沿手掌尺侧经少府穴而进入小指内侧，经少冲穴而达于小指尖端，与手太阳小肠经相交（见图46）。

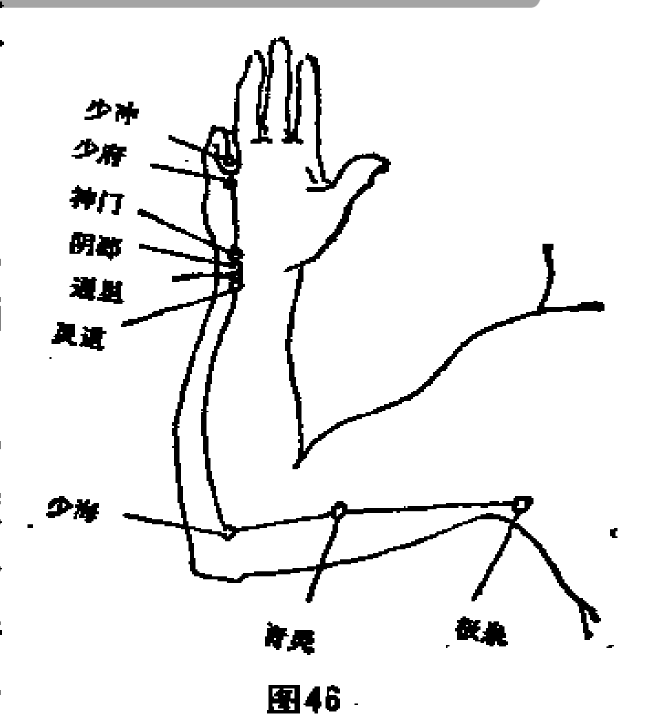


图46

【手少阴心经穴歌】

九穴午时手少阴，极泉清灵少海深，灵道通里阴郄遂，神门少府少冲寻。

【气血流注要点】

本经少血多气，午时（11—13时）气血注此，心引血行。

（六）手太阳小肠经流注要释

【循行经络】

手太阳小肠经脉，受手少阴心经脉之交，起始于小指的尖端，沿着小指手掌的外侧，经少泽、前谷、后溪、腕谷、养老穴而出于尺骨茎突，沿着尺骨下缘，经支正穴而至肘内侧尺骨，鹰嘴与肱骨内上髁之间的小海穴，沿上臂外侧后缘而至肩关节后的肩贞、臑俞穴、曲折上行于肩胛部，经天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩中俞而交会于大椎穴处，向前进入锁骨上窝，下行联络心脏；沿着食道通过横膈，到达胃部，入属小肠。

其支脉，从锁骨上窝向上，经过颈部的天窗、天容穴后通过面颊到达目外眦，而后至耳部的听宫穴处。

其又一支脉，从面颊处经眼下部到达鼻侧而至目内眦、睛明穴处，与足太阳膀胱经脉相交（见图47）。

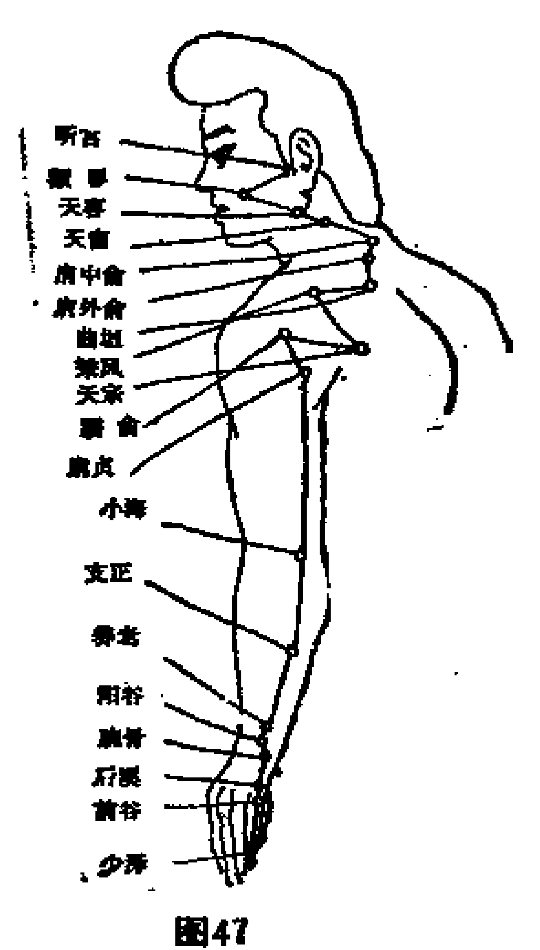


图47

【手太阳小肠经穴歌】

第五掌指关节前，尺侧陷中前谷地，第五掌骨小头后，掌横纹头入后溪，腕前陷内藏腕骨，阳谷腕横纹头里，小海本在肘内侧，两高骨间穴可取，耳屏前方凹陷内，便是听宫穴已齐。

【气血流注要点】

此经多血少气，未时（13—15时）气血注此，小肠引气行。

（七）足太阳膀胱经流注要释

【循行经络】

足太阳膀胱经脉，受手太阳小肠经脉之交，起始于目内眦的睛明穴，上行额部，经攒竹、曲差、五处、承光、通天穴交会于头顶的百会穴处。

其旁支，从百会穴横行于耳上的角部。

其直行的脉，从百会穴深入，与脑相联络，然后出来分行于浅表，经络却、玉枕、天柱穴通过颈部，沿着肩胛肌肉的内侧，挟着脊柱两侧向下，经大杼、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞穴而至腰部肾俞穴处，沿着脊柱两侧的肌肉深入腹内，联络肾脏，入属于膀胱。

其支脉，从肾俞穴处挟着脊柱两侧下行，经气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞、中膂俞至白环俞处折向内上方的上髎穴处，再向下经次髎、中髎、下

髎、下髎至尾骨尖旁的会阳穴，穿过臀部沿大腿后下行，经承扶、殷门、浮郄、委阳至腘窝中的委中穴。

其又一支脉，从肩膊内的大杼穴分出，通贯肩胛骨，沿着脊柱外侧下行，经附分、魄户、膏肓、神堂、譩譆、膈关、魂门、阳纲、意舍、胃仓、肓门、志室、胞肓穴至秩边穴处，经过股骨大转子部，沿大腿外侧后缘下行于小腿后侧，经合阳、承筋、承山、飞扬、跗阳穴而至外踝后的昆仑穴处，沿脚外侧经仆参、申脉、金门、京骨、束骨、足通谷穴而至小趾外侧的至阴穴，与足少阴肾经脉相交（见图48）。

【足太阳膀胱经穴歌】

足太阳经六十七，睛明目内红肉藏，攒竹眉冲与曲差，五处上寸半承光，通天络却玉枕昂，天柱后际头筋外，大抒背部第二行，风门肺俞厥阴血，心俞肾俞膈俞强，肝胆脾胃俱挨次，三焦肾气海大肠、关元小肠到膀胱，中膂白环仔细量，自从大抒至白环，各各节外寸半长。上髎次髎中复下，一空二空腰髁当，会阳阴尾骨外取附分挟背第三行。魄户膏肓与神堂，譩譆膈关魂门九，阳纲意舍乃胃仓，肓门志室胞肓续。二十椎下秩边场，承扶臀横纹中央，殷门浮郄到委阳，委中合阳承筋是，承山飞阳踝阳附，昆仑仆参连申脉，金门京骨束骨忙，通谷至阴小指旁。

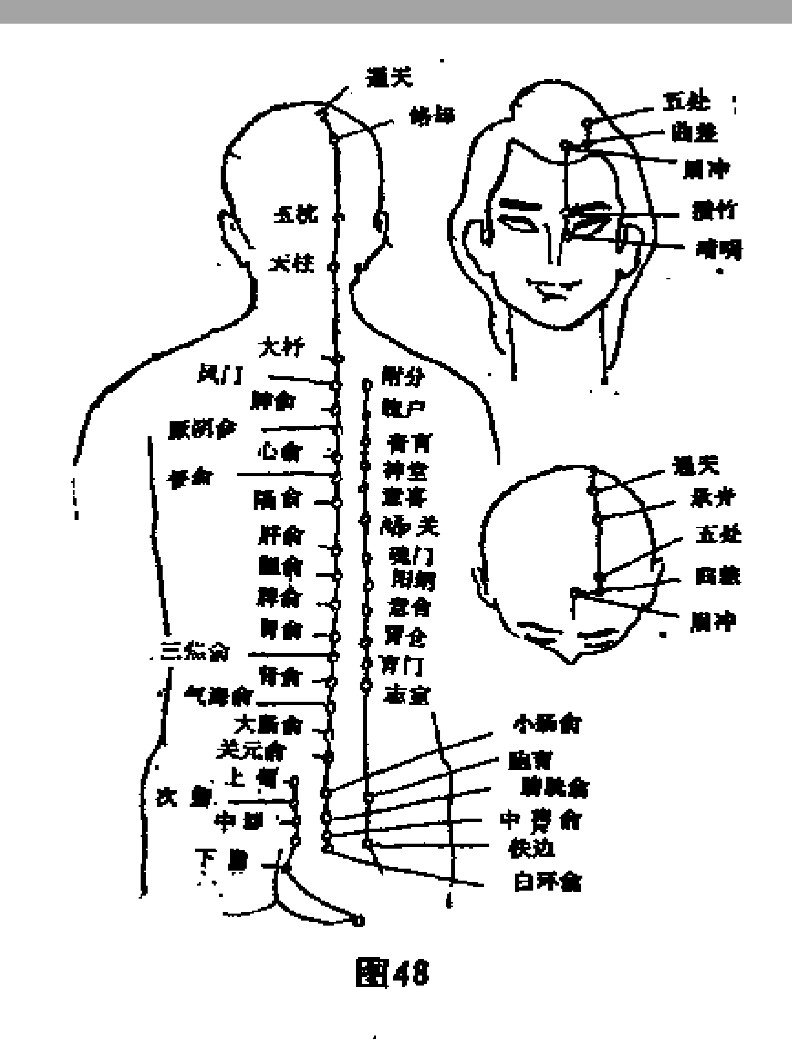


图48

（八）足少阴肾经流注要释

【循行经络】

足少阴肾经脉，受足太阳膀胱经脉之交，起始于足小趾之下，向足心方向斜行，经过涌泉、然谷穴而至内踝后的太溪穴处，向下绕行于脚根部，经大钟、水泉、照海穴，上行于小腿内侧，经复溜、交信、筑宾穴而至腘窝内侧之阴谷穴处，沿大腿内侧后缘上行，贯穿脊

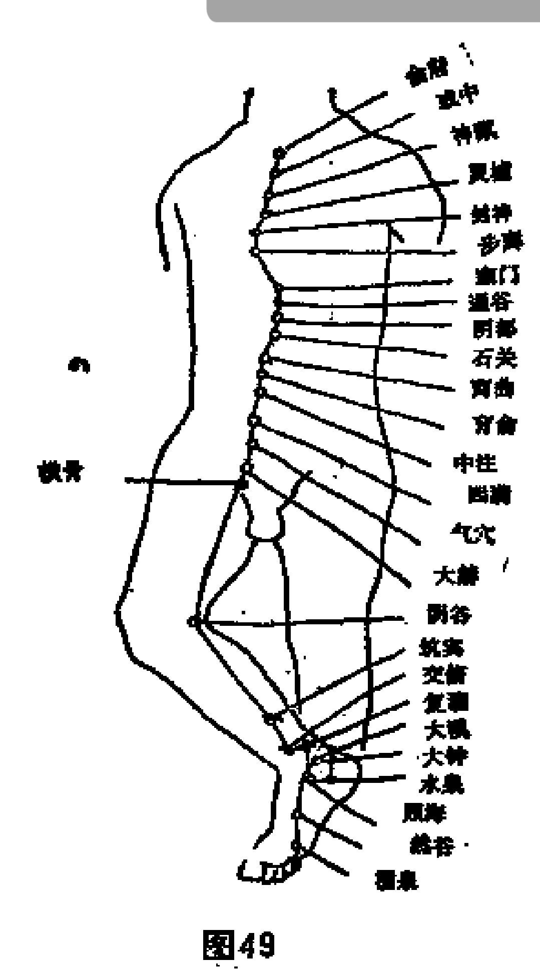


图49

柱，入属肾脏，联络膀胱。

直行之脉，从肾脏上行，通过肝脏与膈肌，而进入肺部，沿着气管上行挟于舌根。

其支脉，从肺部出来，与心脏相联络，流注于胸中而与手厥阴心包络经相接（见图49）。

【足少阴肾经穴歌】

足少阴穴二十七，涌泉然谷太溪溢，大钟水泉通照海，复溜交信筑宾实，阴谷膝内附骨后。已上从足走至膝。横骨大赫联气穴，四满中注肓俞脐，商曲石关阴都密，通谷幽门寸半群，折量腹上分十一，步廊神封阴灵墟，神藏或中俞府华（左右五十四穴）。

【气血流注要点】

此经多气少血，酉时（17—19时）气血流注在此，肾引血行。

（九）手厥阴心包络经流注要释

【循行经络】

手厥阴心包络经脉，受足少阴肾经脉之交，起始于胸中，会属心包络，向下穿过横膈，由胸至腹联络三焦。

其支脉沿着胸部出于腋下三寸处的天池穴处，上行至腋下，沿着上臂内侧，行于手太阴肺经与手少阴心经之间，经天泉穴而至肘弯中的泽穴处，向下沿着掌长肌腱与腕屈肌腱之间，经郄门、间使、内关、大陵穴进入手掌中，经过劳宫穴，沿着中指达于指尖的中冲穴。

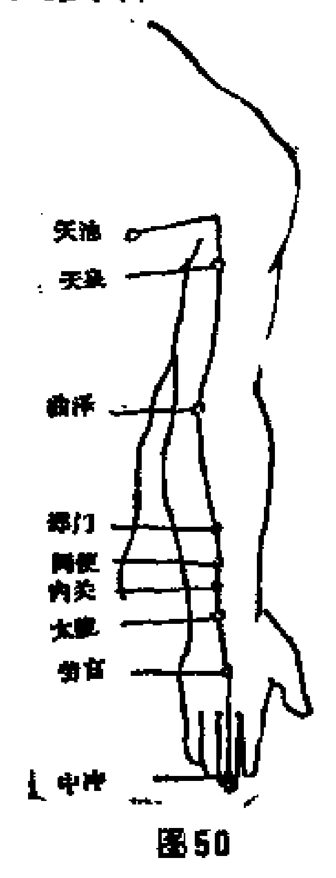


图50

其又一支脉，由掌中劳宫穴处分出，沿着无名指达于指尖端，与手少阳三焦经脉相接（见图50）。

【手厥阴心包络经穴歌】

九穴心包手厥阴，天池天泉曲泽深，郄门间使内关对，大陵劳宫中冲侵。

【气血流注要点】

本经多血少气，戌时（19—21时）气血流注在此。

心包络气并行血盛气衰。

（十）手少阳三焦经流注要释

【循行经络】

手少阳三焦经脉，受手厥阴心包络经脉之交，起始于无名指的尖端，沿无名指尺侧上行，经关冲穴，上入无名指与小指之间，经液门、中渚穴，而至手腕背面的阳池穴处，沿着前臂外侧尺骨与桡骨之间，经外关、支沟、会宗、三阳络、四渎穴而向上通过肘后的天井穴处，沿上臂外侧经清冷渊、消泺、臑会穴而上至肩部，经肩髎、天髎穴，交会足少阳胆经之后，至大椎穴处，向前进入锁骨上窝，分布于胸中（两乳之间的膻中穴附近一带），分散联络心包络，穿过横膈，属于三焦。

其支脉，由膻中向上通过锁骨上窝，沿项部经天牖穴上行耳后，经翳风、瘈脉、颅息穴而至耳上部的角孙穴处，曲折向上至足少阳胆经的悬颅，颔厌穴的部位，弯曲下行面颊，又弯曲上行至眼眶下部。

其又一支脉，由翳风穴处进入耳中，浅出于耳前，经耳门，和髎穴而通过足少阳胆经的客主人穴，并在其前面与上述支脉相交叉，经丝竹空穴而至目外眦角外侧，与足少阳胆经脉相交（见图51）。

【手少阳三焦经穴歌】

二十三穴手少阳，关冲液门中渚旁，阳池外关支沟

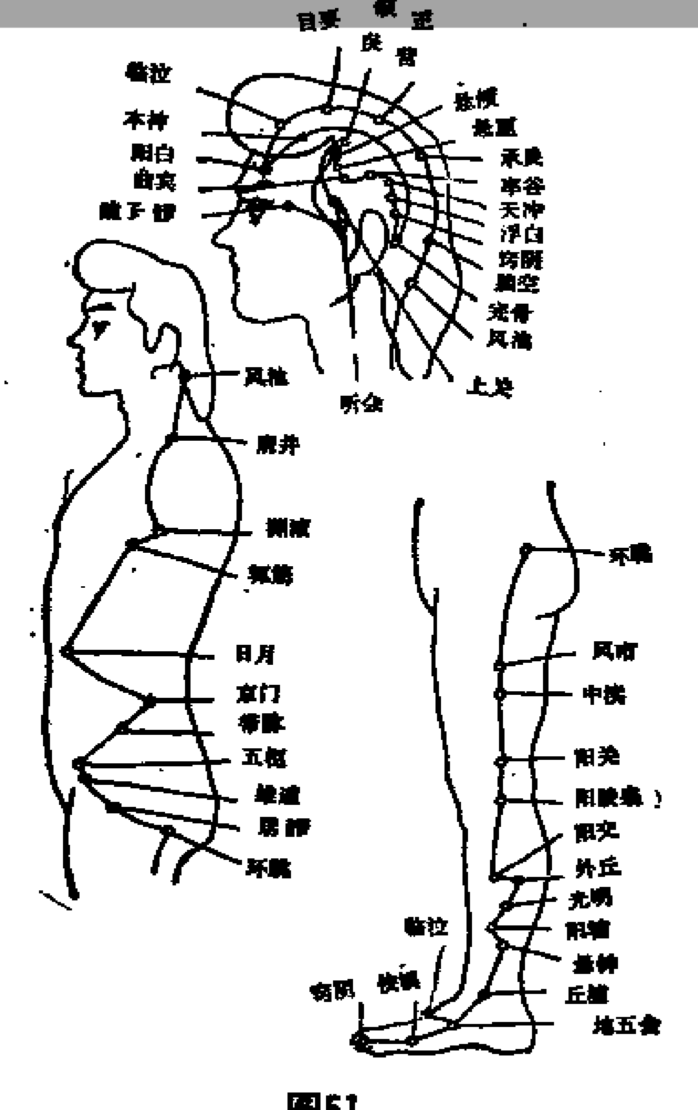


图51

正，会宗三阳四渎长，天井清冷渊消乐，臑会肩髎天髎堂，天窗翳风瘈脉青，颅息角孙丝竹张，和髎身门听有常。

【气血流注要点】

本经多气少血，亥时（21—23时），气血流注在

此。

三焦三部血上气下，以气推血。

（十一）足少阳胆经流注要释

【循行经络】

足少阳胆经脉受手少阳三焦经脉之交，起始于眼睛外眦外五分处的瞳子髎穴，行向耳屏前的听会穴处，折向上行，经过客主人穴，到达头角部的颔厌穴，折向下行，经悬颅、悬厘至耳前发际的曲鬓穴，折向耳上方经率谷穴而至天冲穴，弯向后下行，经浮白、窍阴穴而至乳突后下方的完骨穴，折向上行，经本神穴而至眉中上一寸的阳白穴，复折向后行，经头临泣、目窗、正营、承灵、脑空穴而至颈后枕骨之下的风池穴，向下沿着颈部至手太阳小肠经的天容穴，沿着手少阳三焦经的前面下行至肩上的肩井穴，交出手少阳之后，向后交会于椎穴，退回来至手太阳小肠经的秉风穴，向前进入锁骨上窝。

其支脉，从耳后面经翳风穴进入耳内，浅出于耳前面，经过手太阳小肠经的听宫穴，至眼睛外眦角后面的童子髎穴。

其又一支脉，从童子髎穴分出，下行至足阳明胃经的大迎穴，然后与手少阳三焦经脉相合，上行至眼眶下面，再向下经过足阳明经的颊车穴，沿着颈部进入锁骨

上窝，与前入锁骨上窝的支脉相合，向下进入胸腔，穿过横膈，联络肝脏，入属于胆。沿着胁肋里面向下至足阳明胃经的气冲穴部位，环绕阴毛，而后横行至股骨大转子部。

其又一支脉，由锁骨上窝走向腋窝下面，沿胸侧下行，经渊腋、辄筋穴而至日月穴，折向后下方，交会足厥阴肝经的章门穴，至季肋部的京门穴，复折向前下方，经带脉、五枢、维道穴至居髎穴，向后交会足太阳膀胱经的上髎、下髎穴，再向前经环跳穴而至股骨大转子部与前横至之支脉相合，下行于股外侧，经风市、中渎穴而至膝关节外侧的膝阳关穴处，经过腓骨小头前下方的阳陵泉穴，而直向下行，经阳交、外丘、光明、阳辅、悬钟穴以后，通过外踝前方而至丘墟穴，沿足背经足临泣、地五会穴进入四、五跖骨的趾缝间，经过侠溪穴至足窍阴穴。

其又一支脉，从足背上的足临泣穴分出，沿足背向内前方进入一、二跖骨间，而至大趾尖端，回来通过趾骨，而至大趾背的丛毛部，与足厥阴肝经脉相交（见图52）。

【足少阳胆经穴歌】

外眦角外童子髎，听宫穴下听会好，悬颅头维曲鬓间，瞳孔直上临泣找，风池穴在枕骨下，大筋外侧陷中了，肩部高处探肩井，大转子后觅环跳，风市垂手中指

尖，膝部外侧阳关到，腓骨头前阳陵泉，踝上五寸光明照，踝上三寸悬钟敲，丘墟外踝前陷找，临泣四五跖骨间，其前五分五会了。左右八十八穴。

【气血流注要点】

本经气多血少，子时（23—1时），气血流注在此，胆引气行。

（十二）足厥阴肝经流注要释

【循行经络】

足厥阴经脉，受足少阳胆经脉之交，起始于足大趾丛毛处的大敦穴，上行于足背，经行间、太冲穴而至内踝前一寸处的中封穴，从内踝前方上行于小腿的内侧，经蠡沟、中都穴至踝上八寸处与足太阴脾经相交，而行于其后，经膝关、曲泉穴上行股内侧，经阴包、足五里、阴廉、急脉穴进入阴毛部，环绕生殖器而进入小腹，向上入属于肝，与胆相联络。穿过横膈，散布于胁肋部，沿着气管后面向上进入咽峡部，上连于眼睛的联系组织，再向上出于前额，与督脉会合于头顶之百会穴。其支脉，由眼睛的联系组织下行于颊部内侧，环绕口唇。其又一支脉，从肝脏分出，穿过横膈，进入肺脏，与手太阴肺经脉相交（见图53）。

【足厥阴肝经穴歌】

十三穴足厥阴经，大敦行间太冲侵，中封蠡沟中都

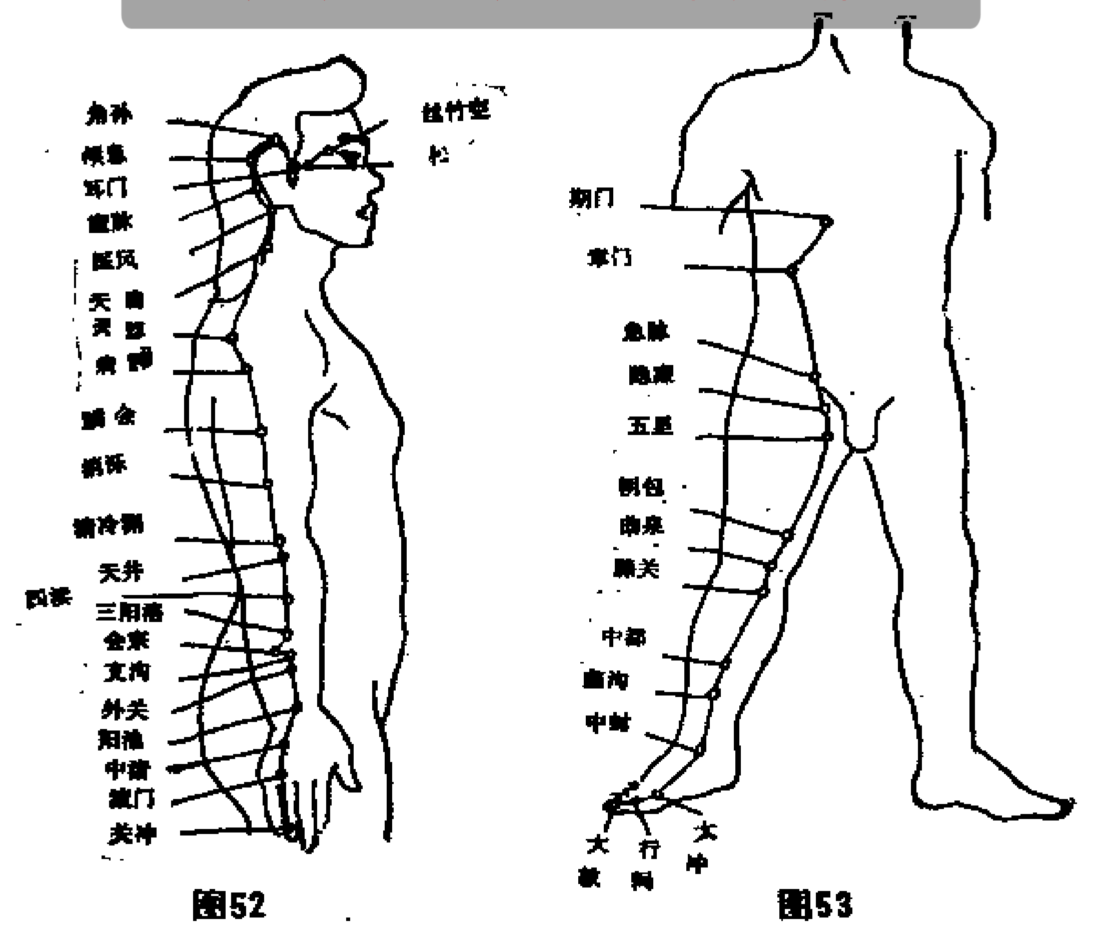


图52　　　　图53

近，膝关曲泉阴包临，五里阴廉阳矢穴，章门常对期门深。

【气血流注要点】

本经多血少气。丑时（1—3时）气血流注在此。肝引血行。

（十三）任脉流注要释

【循行经络】

起于小腹中，向下出于会阴穴，沿着腹胸正中线向

上经阴阜、腹部、胸部、颈部而至下唇下方正中的承浆穴处，由此分为左右两支，环绕口唇，会于龈交，沿面部上至眼眶下（见图54）。

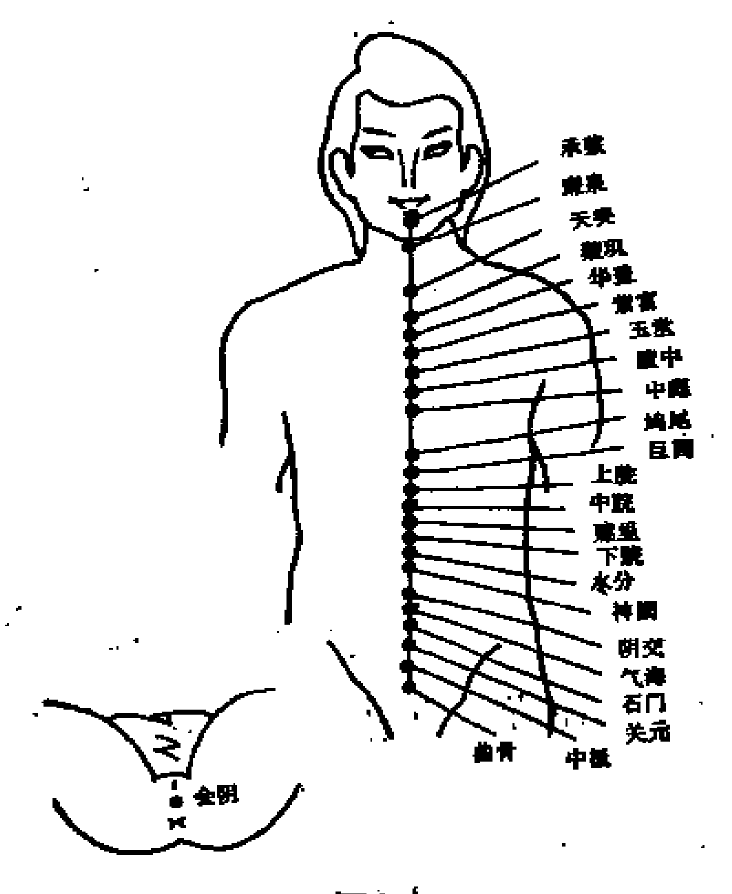


图54

【任脉穴位歌】

中极脐下四寸处，脐下三寸乃关元，气海脐下一寸半，神阙恰在脐中间，脐上一寸水分穴，脐上六寸巨阙连，两乳之间觅膻中，天突胸骨柄上陷，下唇之下求承浆，须向颏唇沟中看。

【气血流注要点】

本经脉根据人体荣衰属太阳12时辰，气引循流。

（十四）督脉流注要释

【循行经络】

起于小腹胞中，向下出于会阴穴处，经尾闾骨端的长强穴，沿着背部正中线上行，经头顶、前额、鼻柱到达上唇内之龈交穴处（见图55）。

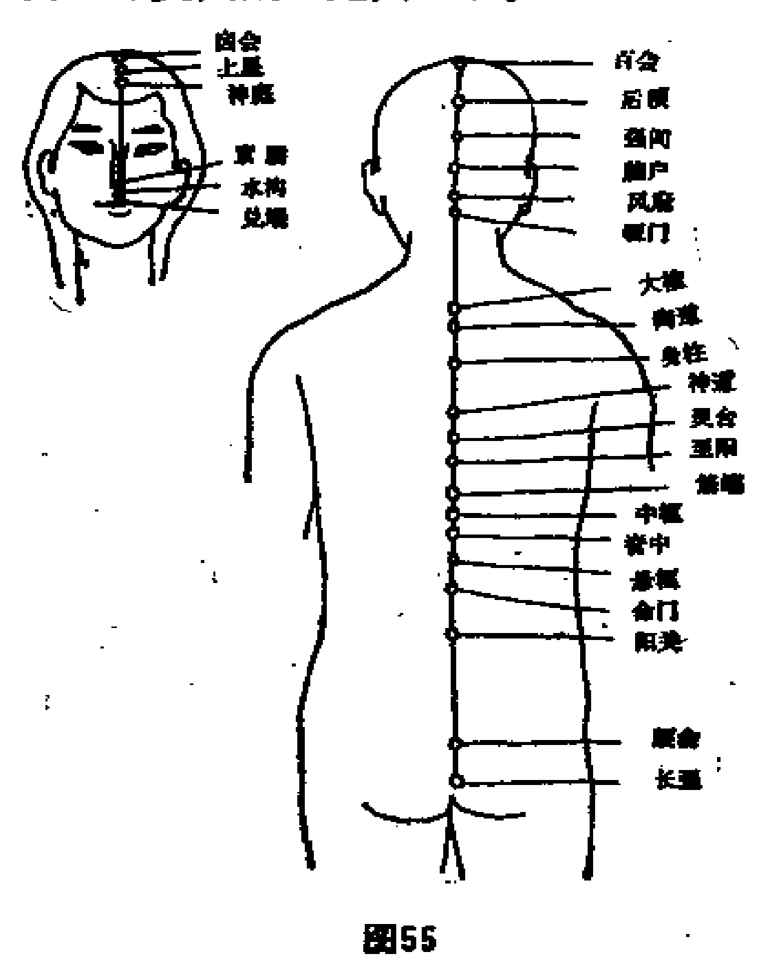


图55

【督脉穴位歌】

尾闾骨端起长强，二腰椎下命门当，六胸椎下灵台穴，身柱三胸椎下藏，大椎七颈椎突下，哑门入发五分量，风府枕骨隆下觅，百会头顶正中洋，上星入发一寸整，素髎鼻尖无须量。

【气血流注要点】

本经脉根据人体荣衰，属太阴，12时辰，气引循流。

（十五）经外奇穴注释提要

另有经外奇穴三十九处，其中常用的有：

百劳穴：位置在大椎穴上二寸，旁开一寸处。

太阳穴：位置在眉梢与眼外眦之间向后一寸之凹陷处。

项强穴：位置在肩上靠近颈项的后侧处。

印堂穴：位置在两眉正中。

燕口穴：位置在口角两旁赤白肉际处。

四神聪穴：位置在百会前后左右一寸处。

天关穴：位置在廉泉穴与天突穴之间，喉节中。

丹田穴：位置在气海穴上二分。

阳起穴：位置在关元穴下三分。

十宣穴：位置在两手十指尖端。

（十六）时辰、气血与穴位

点打穴理论十分强调气血在经络中运行和时辰的关系，内部发源五脏六腑，外部联系着五官、七窍、四肢百骸，网络相连，形成一个以脏腑为核心的有机整体。这个整体犹如一具大机器，一年365天，分季节，按时辰有着固定的活动规律。

虽然古时武当、少林、凤阳、乾门等等门派其点打穴技巧手法，使用方式不尽相同，但都同出一理，近代医学研究也做了不少测试，在本脏经络生旺时辰作点打穴试验，其经络导电量明显升高，肢体血流舒张时延长"得气"效应电信号出现率明显提高，其原理运用到现代军事，国家安全手段上，有报导称其效果十分巨大。可见，古老电物钟"子午流注"的理论是科学的，是各门派点打穴原则的统一基础。

附：（1）明·异远真人（血头行走穴道歌）

周身之血有一头，日夜行走不停留。遇时遇穴若伤损，一七不治命要休。子午走往心窝穴，丑时须向泉井求。井口是寅山根卯，辰到天心巳凤头。午时却兴中原会，左右蟾宫分在未。凤凰属申屈井酉。丹肾俱为戌时位。六宫直等亥时来，不教乱缚斯为贵。

（2）清·赵廷海（十二时气血流注歌）

寅时气血注于肺。卯时太肠辰时胃。巳脾午心未小

肠。膀胱申注酉肾注。戌时包络亥三焦。子胆丑肝各定位。

四、点打穴要领与运用

南宗门点打穴手法

中国各门派点打穴手法各异可分两类：（一）疗法类：手法大致有“压放法”、“外皮打点法”、“手揉法”、“循压法”，“五行法”、“摇运法”等。（二）技击类：手法大致有“一指禅点法”、“剑指点法”、“掌根点法”、“肘尖点法”、“足尖点法”等。前者用以医治伤患疾病，后者针对人体要害穴道技击点打，克敌制胜。这里，着重介绍南宗门点打穴手法中“三爪指”（见图56），“中剑指”（见图57），“枪指”（见图58），“锁阳指”（见图59），“锁阴指”（见图60）的指法练习摘要及运用。

（一）点穴手法指功介绍

三爪指练习法（一）

练法要领：动静兼合，意念三爪，三爪通过肘，腕掌气血随意识反射流动。集力点穴。

预备：提手3公分，下宽8公分，高22公分，重约五公斤直手铁柱两块，练指功时放置两脚边。

动作：起身站立，脚两拳开，全身放松，稍息凝气

片刻，手指变三爪指，意念通过臂、肘、腕至拇、食、中三指有热强感觉后，曲双膝下沉，两三爪指抓住直手铁起身，沉呼气，起吸气（见图61），每组练八十一次，每次练习两组，要求每天最好不少于两次。

注意事项：（1）练习时，意念专一，静默寡言，心平气和。呼吸按要求进行。（2）练本指功前的百日内，禁房事，百日后，亦应有所节制。（3）练完本功后，用练气药物"生力洗手方"洗手。

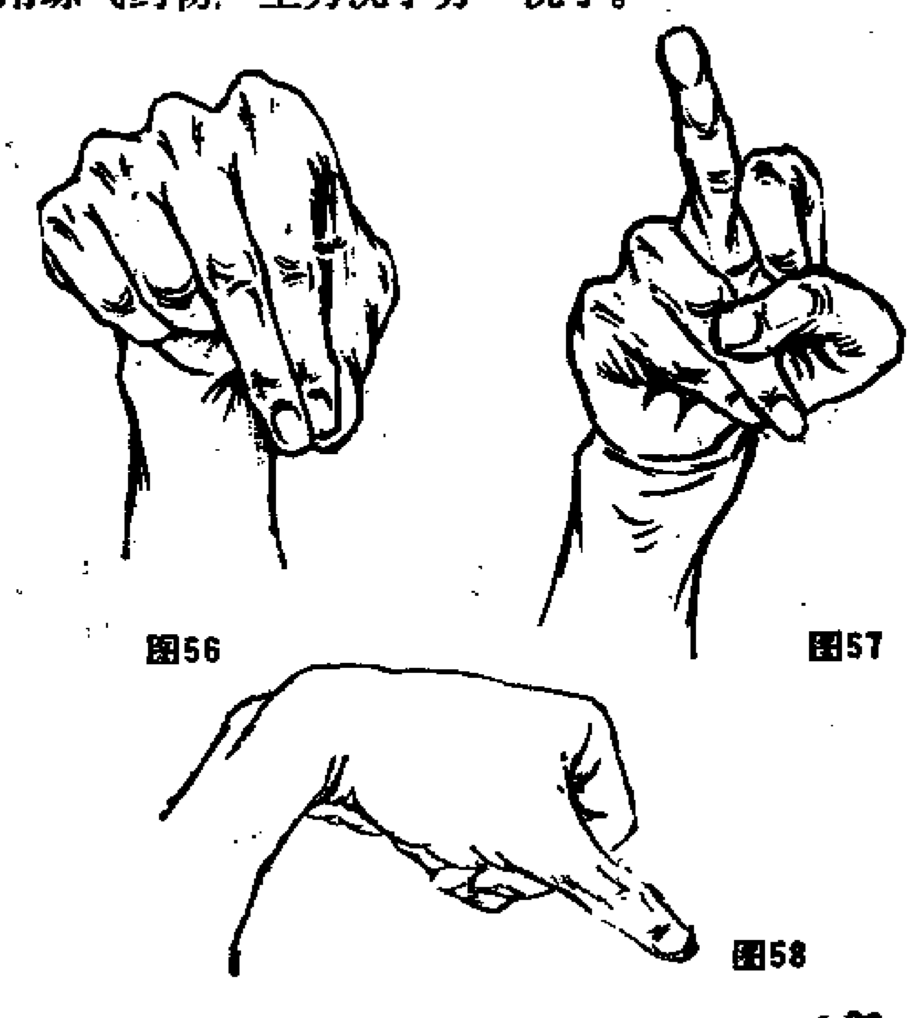


图56　图57

图58

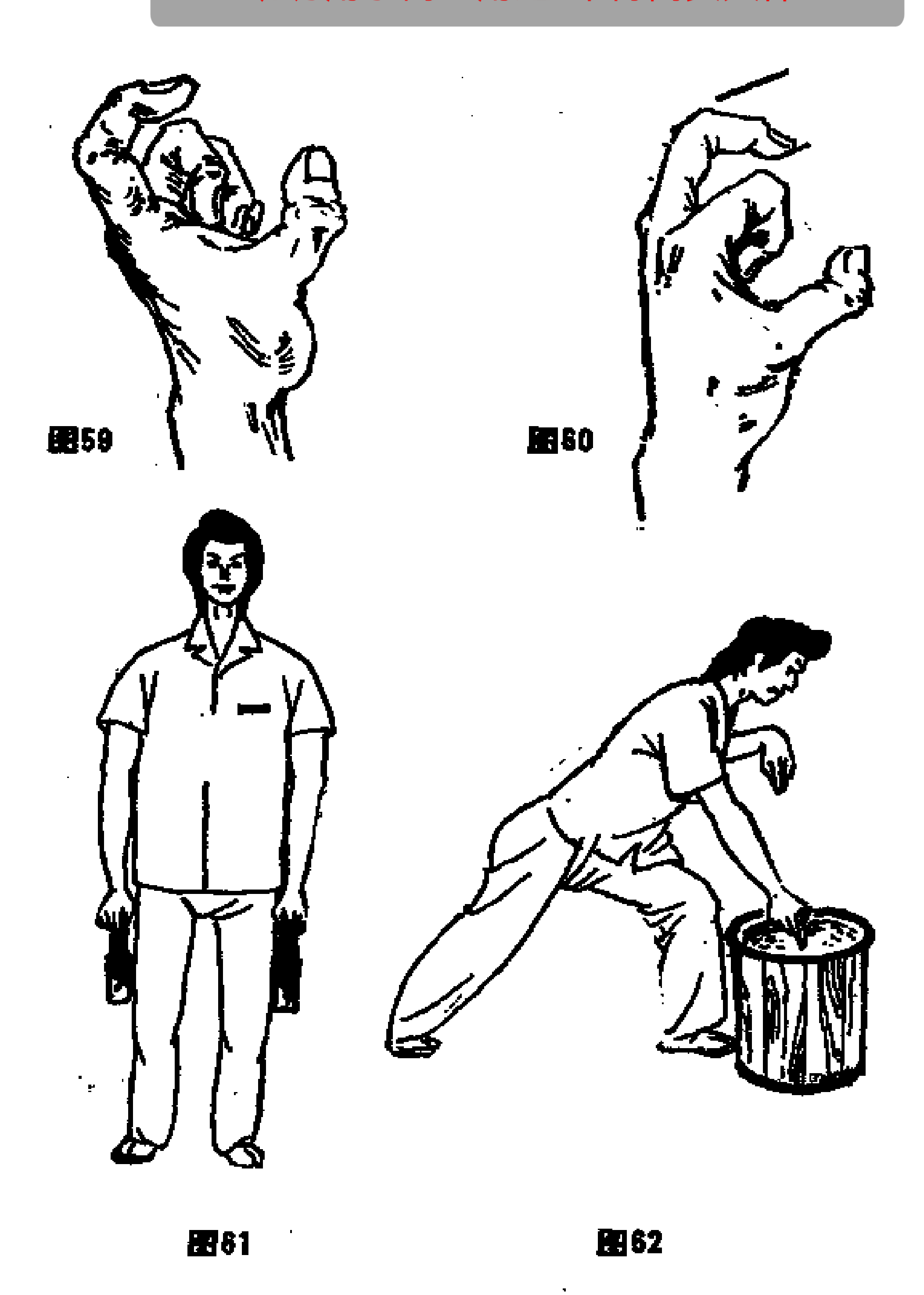


图59 图60

图61 图62

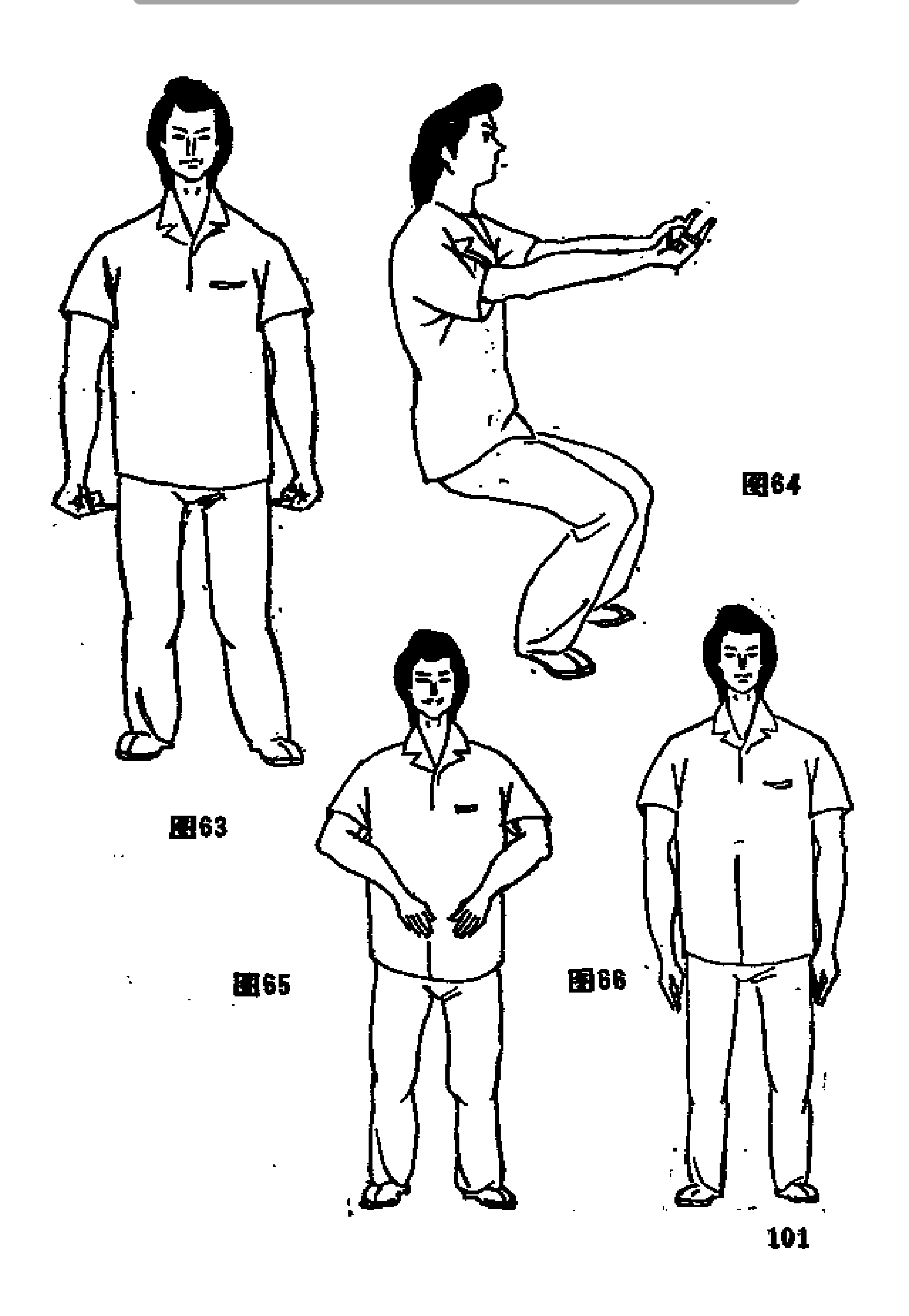


图63

图64

图65

图66

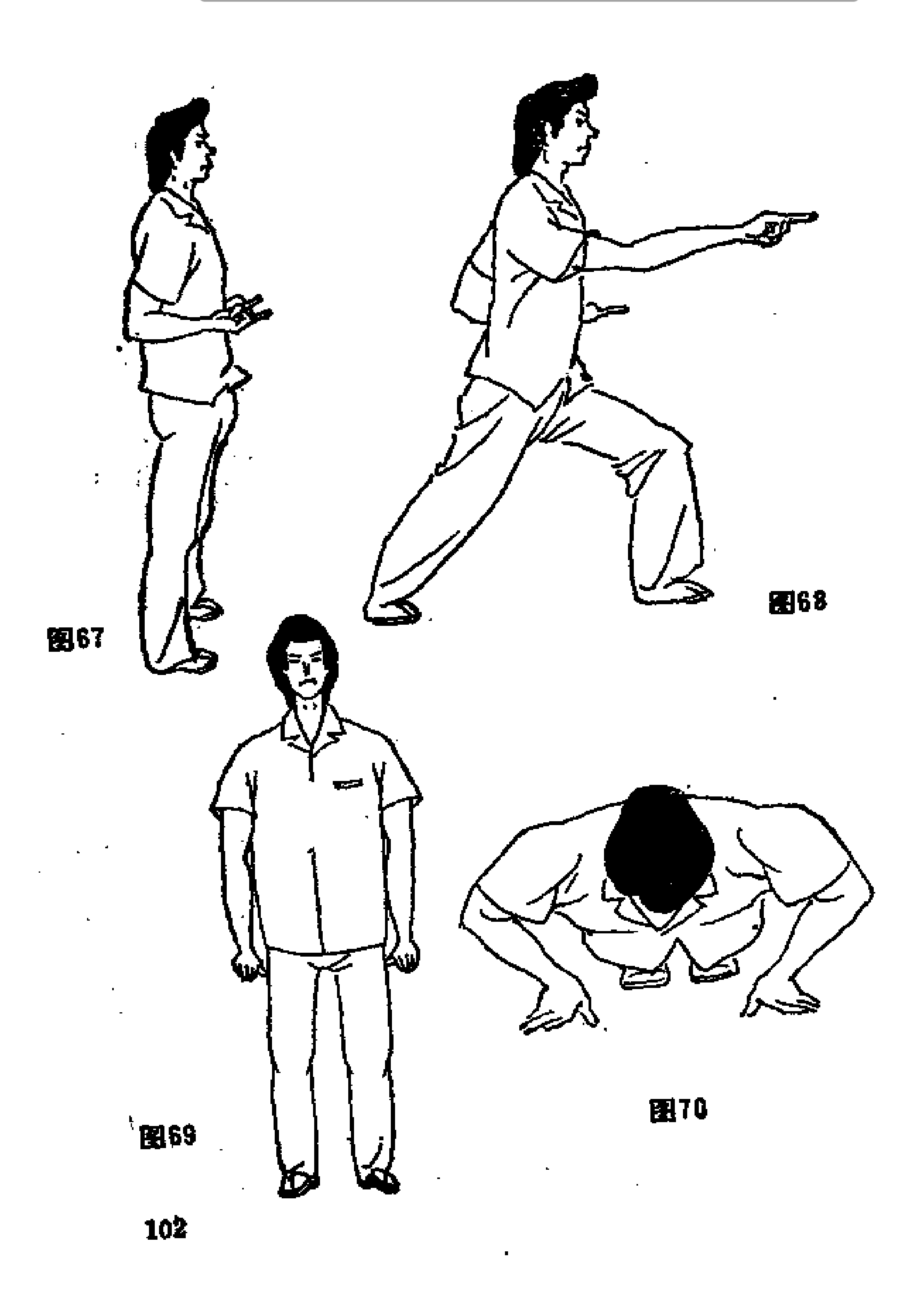


图67

图68

图69

图70

三爪指练习法（二）

练法要领：同三爪指练习法（一）。

预备：长宽20公分，高30公分长方桶一个，内装细砂，混合生力洗手方“药渣”放置身前一尺处。

动作：弓步功式立定，两手自然下垂，呼吸自然，意念经臂、肘、腕、掌至指，变两手呈三爪指状，先左后右，三爪指向木桶药砂内（见图62），由轻而重插去，各八十一次，每次练习二组，每天不少于两次练习。

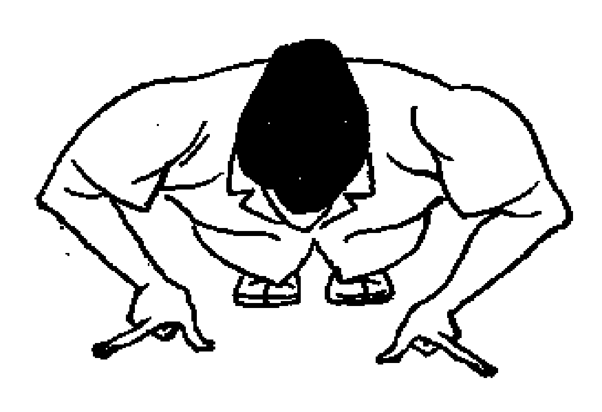


图71

注意事项：原则同三爪指练习法（一），做到静动有循，酒色节制。

中剑指练习法

练习要领：中剑指功是技击重要手法之一，故要神形、内外专一，意念高度集中，坚持所谓“不可有意，不可无意”；是练好中剑指功力的根本原则。

动作：（一）两脚与肩同宽平行站立，两臂自然下

垂，手变中指意念为剑尖，吸气时双剑指环跳穴前部位（见图63），循序九次后，变两剑指向上朝前，意念指到牛皮破，使暗力缓进，双膝同时以腰为轴，下沉成马步（见图64）。稍停刻后，提肚两剑指外顺时针八十一次指点运行，后逆时针八十一次指点运行，意念全力剑指。收功立身，变剑指为掌，翻掌向下，然后手心内旋，自然捧气于丹田小腹部。吞气三口，恢复自然呼吸。功毕（见图65）。

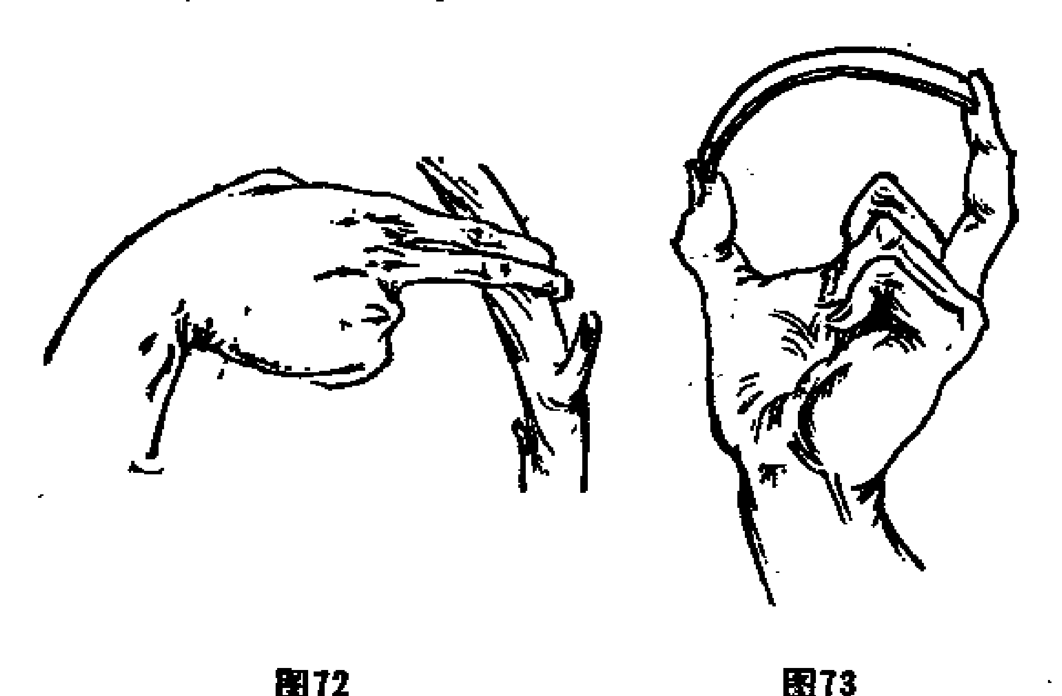


图72　　　　图73

动作：（二）两脚并拢站立，眼视前方，两手自然下垂（见图66），稍停片刻，提肛吸气，两臂屈肘上提与腰齐，掌变剑指朝前（见图67），呼气时，剑指向前用力插去，脚呈弓步，先左后右交替（见图68），各八

十一次。收功两脚并拢，两手收回自然下垂于两脚外侧。意念集于剑指即可。

注意事项：（1）功前排泄大小便，过饥过饱都不宜练此功。（2）节制性生活，增加营养。（3）坚持一日两次。功深时渐增，勿间断。如确实感到力不从心，可参照前章药方内选用增力补气方剂服用。

枪（拇）指练习法：

练功要领：枪（拇）指练成亦是本门应用点穴疗法的重要指法之一，故久练能使厚力渗进穴道要处，起到健身疗病之显效果，其要领除诱内气于指外，更应注意功前应停止强力劳动及脑力劳动，思想高度放松入静，意念集中。

动作：（一）两脚站立比肩略宽，上身正直，舌抵上颚，两手自然下垂，拇指（即本门称枪指）翘起顶住大腿，牙咬紧，十趾抓地悬空，提肛（见图69），吸气时枪指手指扣紧呼气时徐徐放松，每次两组，每组各练八十一次，一呼一吸为一次；

动作：（二）原桩站立，全身放松，尔后以两掌作腹卧式，手指着力，逐渐掌心离地悬空（见图70），再逐渐减去无名指、小指，着力于三指，意念于拇（枪）指，进入高级指力时再减去中指，呈身作俯卧撑以增其拇指力（见图71），循序渐进。

注意事项：（1）树立恒心和信心，持之以恒。

（2）注意膳食调摄、增加营养、控制性生活。（3）意念侧重在拇指，如女子练习此功，经期应停止数日，正常后续练即可。

锁阳（阴）指练习法：

练功要领：所谓锁阳指即为大钳（拇与中指形成）锁阴为小钳（拇指与食指形成）。都是本门技击运用主要指法。此功法须在前功练习基础上，循序渐进，不讲究练功时间，但力图用意，是练成其指功的基本要求。

动作：（一）利用有弹性的任何物体，如竹、树干枝，将中食指紧扣其一力点，来回拉放（见图72），逐渐适应以小换大，力点随指力移动变换。呼吸自然，意念集中，以意生力。

动作：（二）日常中，随身带一钢片或有弹力的硬竹片，将拇、中指扣住用力（或用拇、食指扣住用力，见图73）。

注意事项：①按动作（二）练习时注意控制钢、竹片，以防弹出伤人。

②呼吸自然，意念集中，循序渐进，不要急于求成，以免功浮力散。

（二）寻经认穴运用

本节寻经认穴用于治疗，可参照第三章的经络循行及其概说。所点穴主旨在：无论是作为治疗还是技击手段，所点之处都必须运用子午流注学说确定主穴。例如技击手段原则取准主穴（即自然开穴滞后的时辰，气血高峰刚刚过去），采用“乘衰收而闭”其气血，制敌于摆布。寅时手太阴肺经生旺，取穴为目，而因“肝连目系”、“肝开窍于目”所以取穴于目，其实为肝脏肝经。以此类推。注意每次练习体会察择，不要点到空穴，即使点中空穴，纵然手指功力深厚，也是徒劳，无法奏效。当然，完全按时辰一说，也非不会失手，主要在练功人用心体会，气血循行，十二时辰中十二经络所属主穴，唯一办法，经验之谈，只有熟读歌诀，悟究其循环之理，周天定时之说，与穴道相会，审时而行准确，即可得心应手。

现代医学研究表明，所谓点穴中的穴位，即是指人体神经末梢密集或神经干线经过的地方。根据本门点穴的特点，另一些穴位部点即是人体中的骨骼与脏腑间空档深部软组织（亦包括动、静大脉的敏感压点处，详细在下节中有介绍）。这里所提示的泛指在人体组织交汇处的穴位，一般为普通穴位，而人体若干经脉交汇在一处的点才是要穴，无论用于医疗手段或技击手法，都有利

害关系，或手到病除，使人身体健康。或使人失去整体或局部活动功能，气滞血瘀，甚至死亡。

人体包括经外奇穴在内，共有720穴道，又有说770穴位的（注：不包括本书后章节所介绍南宗门所指穴，亦不包括各门派特有的所定穴。所计720穴系传统共认穴道）。穴位分十二经络布局全身四肢表里，犹如星、辰、日、月点缀天空，而穴位之医疗得当作用，是全身机制平衡的有效环节点。相反，则系点打穴技击致敌手段。

1．点穴疗法

近年来，利用气功方法（主要是指功力、循经）点穴治病，倍受越来越多人们的欢迎。通过临床实验，证明它的疗效比传统单一的按摩穴位或普通点疗要高得多，这是在中医学经络，五行学说理论指导下的一个发展。“点穴”的治疗作用，最重要的取决于指功力（手法）与经穴的相互结合，通过气血，营卫循环，促进五脏六腑精气的一个生理反应，以致于消除疾病，恢复健康。

关于点穴疗法的运用，各家不少著作均已介绍，本章节则依据南宗门点打穴疗法特点，对人们日常生活中常见病，但求医服药又难以奏效的棘手症状，择十三类介绍一些简易点穴方法，以飨爱好者。

（1）身心乏力症（包括无病因的四肢无力，思睡，恶心，食欲减退）。

其症状的发生多是由于过度劳累，导致血压循环变缓，大脑缺氧，代谢功能受到影响所致。

点穴部位：百会、风府、膻中、曲垣、天柱。

一般手法：百会、膻中采用三爪指手法重点；风府、天柱、曲垣用枪指手法揉点；每次十分钟。

（2）肩、胁、腰酸痛症。

其症状是经医用仪器无法查出原因的肩、胁、腰酸痛，其原因大致由于腹部运动量少，气积郁结，气阻络痹，内脏受到人为压迫使血液循环失常。

点穴部位：尺泽、大冲、承山、肾俞、长强、三阴交。

一般手法：长强、肾俞、承山均采用三爪指手法重点；余下穴位可用中剑、枪指手法择用。

（3）记忆力减退、精力不济。

其症状系人体机能随年龄增长而衰败的正常生理反应，故无法查出其病因，亦无法用药根治。

点穴位置：中极、关元穴、阴囊（睾丸）。

一般手法：中剑指重拍点，手法要重匀，穴位要准，每次十分钟睡前手握阴囊袋，抓放揉生热感即可，时不限。

（4）高血压症（包括心悸、心跳）。

其症状发生形成原因由于脑循环受阻或遗传因素症状治疗过程中服用过量的一些副皮质荷尔蒙药物所致。

点穴位置：太溪、中指侧源穴、涌泉。

一般手法：太溪穴用中剑指重点。

侧源穴用拇、食二指撤住重压点。

枪剑重点纳涌泉穴。

（5）性机能衰弱症（包括性冷淡、阳萎）。

其症状多因房劳过度，有系病理的、亦有生理的，现代医学研究发现血压升高引起人体循环系统异常是造成本症状的一个重要原因。

点穴位置：天枢、涌泉、关元、中极、大赫（中极两旁）、会阴。

一般手法：如单纯阳萎可用中剑指重点中极穴、关元穴、涌泉穴、会阴穴，其他穴位采用三不指点打，重轻交替，每次十分钟。

（6）消化不良症（包括胸闷、肠鸣、腹胀、胃痛、大便异味）。

其症状形成是由于饮食失当、过饱是一个直接原因，胃肠功能因此紊乱，系神经性反应忧思脑怒、情感不舒，则非药力所能疗效。

点穴位置：中脘、足三里、三阴交、太白、公孙、悬钟。

脊椎两旁系列穴道脾、肝、胆胃三焦心等俞穴。

一般手法：有人帮忙，可采用三爪指从人体自上而

下分别拍击点穴，反复六次，时不限，自身则可用中剑指重点中脘、足三里、三阴交五次，持续最少不少于每次三分钟。

（7）咳嗽症（包括非上呼吸道感染支气管扩张、肺气肿、胸痛）。

其症状诱因虽多，但多与气管有关，按照中医理论非寒即热所致，临床中极易错辨，药物奏效效果不太理想。

点穴位置：孔最、天突、中府、神门、郄门、膻中、大椎。

一般手法，中剑指着力轻点，带节奏以每分钟20次为好。

（8）失眠症（包括易醒、不易入睡、梦多）。

其症状系神志失常的疾患范畴，多见青壮年，症状较复杂多变，系情志不遂，肝气郁结，营养渐耗，投药无法根治，治本又难以辨证。

点穴位置：神门、照海、列缺、十足指中、百会。

一般手法：中剑指手法轮流点打，由轻至重、反复循点，每次不少于十五分钟。

特殊手法：如一般手法都无法缓解，可用一尖棒，猛点刺十足指中位置，人体反应出渗汗为度。

（9）妇科症（包括产后恶露，经来腹痛、黄白带下）。

其症状多为复杂，大致与七情、气候有关，精神郁

闷，造成冲任失固、血失统摄所致。

点穴部位：关元、气门、归来、气冲、血海、三阴交、中极、通里、曲池、支沟（各）俞穴。

一般手法：枪指或中剑指由轻至重压打穴位、每穴位不得少于10秒，每次十五分钟，可参照点穴循经表择症状交替进行。

（10）小儿吐泻症（包括疳积）。

其症状是由于饮食或哺乳失当，伤食内热或寒所致。

点穴部位：长强、神阙、关元、少府、四缝、肝俞、四关、三焦俞、大肠俞、太冲。

一般手法：以三爪指手法点拍长强、神阙。枪指手法，揉点关元、三焦俞、肝俞。疳积重者，可配合用（点刺少府、四逢挤出分泌凋汁）为度。

（11）腹痛症（包括耻骨以上胃脘部下整个部位、疼痛）。

其症状涉及脏腑，病情复杂，西药统称"急腹症"范畴，根据经验，肺腹疼痛属大、小肠虫痛，胃脾疼，属大腹病患，小腹有痛，一般系膀胱、肾脏有病变，腹痛有游走感觉，系气滞、刺痛为内伤血瘀。

点穴部位：大腹疼：承山、隐白、中脘、足三里。

小腹痛：气海、大敦、复溜。脐部痛：天枢、上巨虚、中脘。游走刺痛：三里、脐旁四穴、曲泉。

一般手法：三爪指手法择穴重点，或中剑指手法点揉，每穴不得少于三分钟点打拍击。

（12）瘫痪症（包括口眼歪斜、痿症）。

其症状经现代研究发现，除血压、神经病因素引起本病外，也与肾、膀胱有一定关系。

点穴部位：天柱、中髎、下髎、昆仑、涌泉、风池、环跳、百会、极泉、期门。

一般手法：头部穴道一般采用中剑指拍点，下部肌肉厚处以三爪指手法力集指尖点插，其他穴道视症状、情况，采用揉、按，局部有反应即可。

特殊手法：瘫痪年久者，四肢僵硬，舌强不语、语或不清可用气功棒（或用钢笔圆头代替）加刺中髎、下髎各一分钟，风池、风府、天柱各20秒。

（13）中暑症（包括呼吸急促、昏倒、口干头痛）。

其症状：一般发生在大热天，故称中暑，症状特征为头痛汗多（或无汗）皮肤灼热、呼吸急促，突然昏倒不省人事，现代医学发现，即是人体内渗代失调，多因体内失水引起。

各经络气血阻滞形成中暑。

点穴部位：水沟、合谷、大陵、十宣、委中、委阳。

一般手法：剑指点按水沟，剑指尖集力点压十宣穴，无汗以出汗为准。三爪指运用于重症者加点打颈后大筋81次，其他穴位采用枪指、轻揉压各12次。

附：点穴疗法配穴一般处方参考。

A、五官疾病类

偏头痛：风池、百会、头维、列缺、太冲。

正头痛：百会、丝竹空、合谷、阳陵泉。

头里痛：百会、上星、大抒、命门。

鼻出血：大椎、上星、囟会。

眼风火：京骨、至阳、丝竹空。

睑　肿：合谷、复溜。

上火头晕：曲池、阳陵泉、丰隆、风池。

眼流泪：头维、睛明、头临泣。

视物模糊：肝俞、光明、曲泉、百会。

耳　鸣：天井、外关、翳风、四白、少商。

中耳炎：地五会、足三里、翳风、颊车。

舌强僵直：哑门、天突、中冲、风府。

口臭：劳宫、人中。

牙痛：合谷、大渊、承浆、颊车。

B、四肢疾病类

手麻木：开井、手三里、中渚、期口、腕骨。

臂酸痛：肩髃、尺泽、曲池。

手颤抖：少海、阴市、曲泽、阳谷、八邪。

膝关节肿：梁丘、膝关、膝眼、行间。

膝疼痛：梁丘、阳陵泉、阴陵泉、委中、昆仑、足临泣、陷谷。

手足筋挛：曲池、外关、阳谷、阿是穴。

腿无力：环跳、飞扬。

四肢浮肿：曲池、通里、液门、内庭期、胃俞、脾俞。

C、躯干疾病类

腰　痛：环跳、委中、昆仑、白环俞、足三里。

腰扭伤：阿是穴、委中。

背部痛：膏肓、委中。

D、内科疾病类

咳　嗽：尺泽、灵台、列缺。

痰中带血：陶道：期门、隐白、俞府、璇玑。

哮　喘：膻中、鱼际、灵台、尺泽、天空。

胃　痛：上脘、中脘、公孙、足三里、大都。

呕　吐：内关、梁丘。

小便不通：气海、三阴交、阳陵泉。

便　秘：支沟、照海、偏厉、飞虎。

腹　泻：百会、中脘、三阴交、天枢、梁门。

心　痛：建里、心俞、神门、巨阙。

遗　尿：三阴交、中极、阳陵泉。

遗　精：志室、大赫、大溪、关元。

阳　痿：关元、气海、阴谷、然谷、肾俞、精宫。

睾丸痛：曲骨、冲门、血海。

脱　肛：鸠尾、长强。

小儿惊风：人中、大椎、关元、足三里、大溪。

黄　疸：上星、尺泽、脐中、关元、绝骨、三阴交、阳陵泉。

E、妇科疾病类

月经不调：天枢、公孙、内庭、血海、中极、经间。

行经腹痛：合谷、曲池。

闭　经：肾俞、中极、三阴交、至阴。

产后恶露：四满、太冲、曲池。

产后无奶：乳根、合谷、少冲、前谷。

2．点打穴制敌手法

清·赵廷海《救伤秘旨》中载：“凡人身上有一百零八穴。内七十二穴不致命。不具论。其三十六大穴，俱致命之处。……。”据中国武术技击研究资料表明，通过人体解剖位置所属经络的穴位，发现所谓传统七十二穴位，三十六大穴与动、静脉血管，神经有着极为密切的关系。除此，各武术门派点打穴不同特点亦同出一理，都是利用点、打、拿、闭、踢等法强刺激穴位制

敌；使其气血运行阻滞，经络不通，产生局部麻痹疼痛，导致身体功能失调，而失去抵抗能力，束手摆布于我手而致胜。

本节对三十六大穴作一介绍，这些穴位在人体上都系致命穴，所以在技击上，都具有一定的特效性，实用性（见图74、图75）。

（1）耳门穴（手少阳三焦经）。

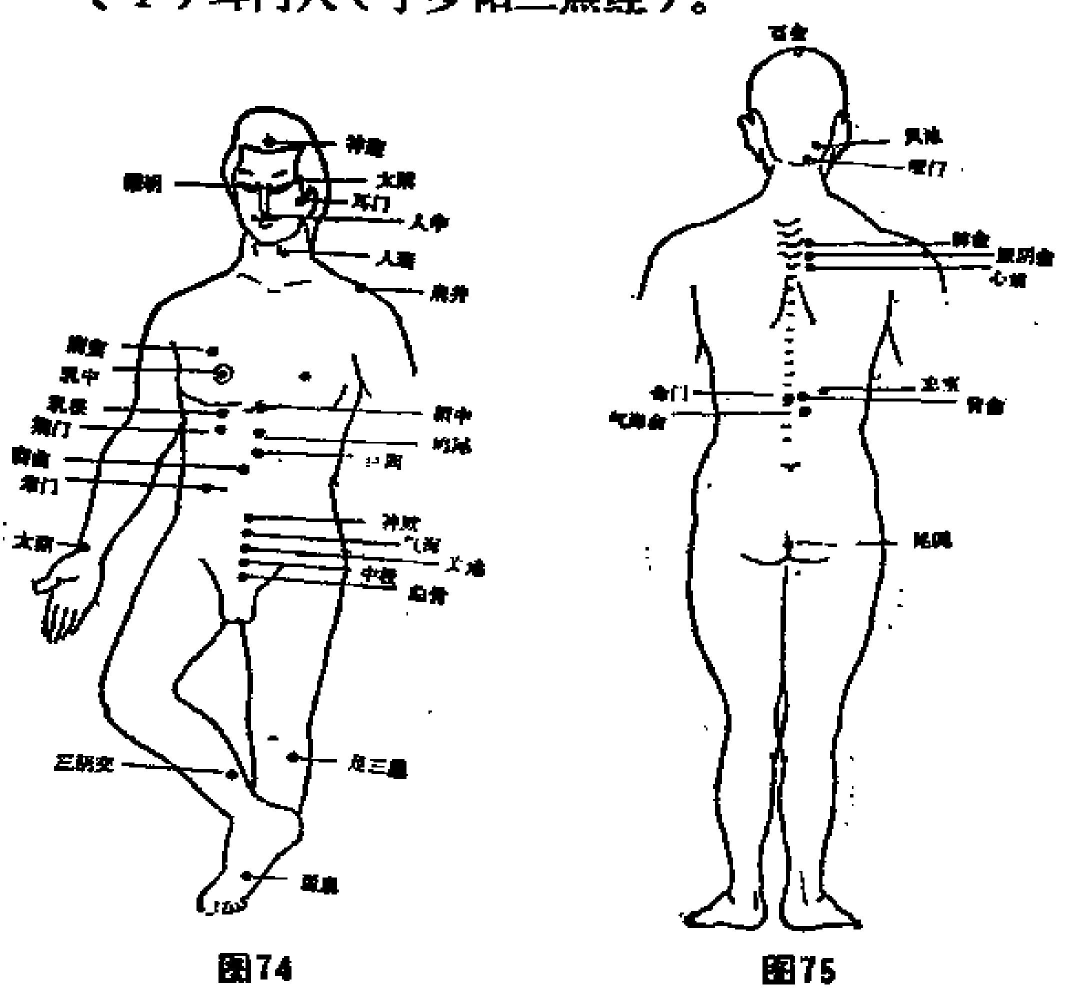


图74　　图75

位置：在听宫穴上方、耳屏上切迹前方，张口时呈凹陷处。

解剖：右耳前切迹的前方，下颌关节后缘，颧弓下方有颞浅动、静脉，布有耳颞神经及面神经分支。

手法要点：中剑指手法，点击要狠猛。

击中后果：头晕、身体失去平衡。

（2）百会穴（督脉）。

位置：两耳尖联线中正交点处。

解剖：在两侧顶骨缝合部的中点，帽状腱膜中、左右常有顶孔。有左右颞动、静脉和左右枕动静脉吻合网。深层有导气管，分布着枕大神经和额神经分支。

手法要点：三爪指手法、猛力狠准。

击中后果：轻者视物模糊，重者倒地不省人事。

（3）睛明穴（足太阳膀胱经）。

位置：眼内眦角上方一分处。

解剖：在眶内缘睑内侧韧带中有内眦动、静脉和眼动、静脉分支。分布在滑车上、下神经和眼神经分支。

手法要点：中剑指、关键要迅速利索。

击中后果：头重脚轻，身体失去平衡。

（4）风池穴（足少阳胆经）。

位置：平风府穴、斜方肌和胸锁部乳突肌之间凹陷处。

解剖：在此深层有头夹肌、有枕动、静脉分支和椎动、静脉。带有枕小神经分支。

手法要点：中剑指或剪指，点击要狠猛。

击中后果：可致呕吐、昏迷。延髓中枢受伤。非半月不得恢复。

（5）人中穴（督脉）。

位置：人中沟偏上三分之二处。

解剖：有上唇动、静脉，分布有面神经颊支和眶下神经。

手法要点：中剑指猛力点击。

击中后果：头昏眼花，造成无力还击。

（6）膻中穴（任脉）。

位置：体前中正线，两乳头中间。

解剖：胸廓内动、静脉前穿支，四肋间神经前皮支。

手法要点：近点打用三爪指，远距采用直拳、出手快狠。

击中后果：顿时疼痛、神志不清。

（7）气海穴（任脉）。

位置：在腹部正中线，脐下一寸半处。

解剖：此处有腹壁浅动、静脉分支和腹壁动、静脉分支，十一肋间神经前皮支内侧支。

手法要点：冲直拳发力变中剑指，力集指尖，一气呵成。

击中后果：全身乏力，身体支撑失灵。

（8）关元穴（任脉）。

位置：曲骨穴上三寸，脐下三寸处。

解剖：此处有腹壁浅动、静脉及腹壁下动、静脉分支。布有十二肋间神经。

手法要点：力集中剑指，准狠有力。

击中后果：气滞血瘀。

（9）乳中穴（足阳明胃经）。

位置：乳头中央处。

解剖：深层为肋间肌，有肌间动脉，分布有胸前神经，肋间神经。

手法要点：近击三爪指手法，远击为剑指，两手同时，发力准狠。

击中后果：被击处极疼痛，四肢乏力，重者吐血。

（10）章门穴（足厥阴肝经）。

位置：侧腹部，第十一肋游离端下缘。

解剖：深部右侧有肝下缘，左侧有脾下缘。分布有肋间神经。有一肋间动、静脉。

手法要点：此处亦可用拳代指，发力点穴要准。

击中后果：阻伤气血，全身无力，呼吸困难。

（11）志室穴（足太阳膀胱经）。

位置：在第二腰椎棘突下旁开三寸处。

解剖：有背阔肌髂肋肌。有第二腰动、静脉背侧支。分布有第十二胸神经后支外侧支及第一腰神经外侧支。

手法要点：三点指手法，要领准、狠。

击中后果：呼吸困难、腰肌无力、干咳无痰。

（12）命门穴（督脉）。

位置：在第二、三腰椎棘突之间。

解剖：有腰背筋膜，棘下韧带及棘间韧带，有腰动脉后支及棘突间皮下静脉丛，分布有腰神经后支内侧支。

手法要点：此处可以拳代指，迅猛点击。

击中后果：腰部无力，重者瘫痪。

（13）肾俞穴（足太阳膀胱经）。

位置：在第二腰椎棘突下旁开一寸五分处。

解剖：在腰背筋膜，最长肌和髂肋肌之间。有第二腰动、静脉后支的内侧支。

手法要点：中剑指手法，力集指尖，发力准确。

击中后果：腰部无力，重者瘫痪。

（14）足三里（足阳明胃经）。

位置：外膝眼下三寸，胫骨外侧约一横指，胫骨前肌上。

解剖：在胫骨前肌，伸趾长肌之间。有动、静脉，分布有腓肠外侧皮神经和隐神经分支，深层有腓深神经。

手法要点：一般以脚尖踢点，也可乘势以力指击穴，要领为迅速猛狠。

击中后果：下肢麻木，口中无味，重者恶心呕吐。

（15）三阴交（足太阴脾经）。

位置：内踝尖上三寸，胫骨后缘。

解剖：在胫骨后缘与比目鱼肌，趾长屈肌之间，有胫后动、静脉和大隐静脉。分布有小腿内侧

皮神经本干，深层有胫神经。

手法要点：枪（拇）指加功掐压，用力猛掐。

击中后果：重者下肢瘫痪，下腹气胀不散。

（16）涌泉穴（足太阳脾经）。

位置：屈足趾时呈凹处，足掌心前三分处。

解剖：有足底外侧动脉与胫前动脉的吻合的足底弓，布有趾跖侧总神经。

手法要点：利用擒拿技巧，制服对方，集中枪（拇）指或中剑指点击。

击中后果：下肢部发热，上肢寒颤，立足不稳，重者有咳无痰。

（17）太阳穴（经外奇穴）。

位置：在眉梢与外眼角之间向后一寸凹处。

解剖：在颞筋和颞肌中，有颞筋膜间静脉丛，颧眶动、静脉，颞深动、静脉。布有浅层的耳颞神经和面神经颞支，深层有颧颞神经。

手法要点：中剑指集力，迅猛准狠。

击中后果：视物模糊，呕吐恶心，头昏。

（18）期门穴（足厥阴肝经）。

位置：脐上六寸，巨阙穴旁开三寸五分，第六肋间

内端处。

解剖：本穴右为肝，左为脾，有第六肋间动、静脉，布有第六肋间神经。

手法要点：剑指集力，动作迅速勇猛。

击中后果：呼吸困难，肝脾区痛，气滞血瘀。

（19）肩井穴（足少阳胆经）。

位置：大椎穴与肩峰连线的中点，肩部高处。

解剖：有斜方肌、锁骨上神经、肩胛上动脉。

手法要点：三爪指或剑指手法，集力功指。

击中后果：咳嗽无痰，半身麻木。

（20）乳根穴（足阳明胃经）。

位置：乳头直下第五肋间。

解剖：有肋间外肋，肋间神经，肋间动脉。

手法要点：中剑指打穴，以气催力。

击中后果：轻者休克昏迷，重者死亡。

（21）哑门穴（督脉）。

位置：项后发际上五分，第一与第二颈椎棘突间处。

解剖：在第一、二颈椎中间，有枕动、静脉分支和棘突间静脉丛。分布有第三枕神经。深部脊管有脊髓。

手法要点：中剑指手法，以快猛准打穴。

击中后果：发音嘶哑，头晕眼黑，重者倒地不易醒。

（22）鸠尾穴（任脉）。

位置：脐上七寸，剑突下半寸处。

解剖：此处有肋间神经，前皮办，腹壁上动、静脉分支。此穴正对腹腔空叶。

手法要点：中剑指点打要狠猛。

击中后果：全身麻木，头昏眼黑，重者血滞身亡。

（23）中极穴（任脉）。

位置：脐下四寸。

解剖：有腹壁浅动静脉分支，以及腹壁下动、静脉分支。布有髂腹下神经。

手法要点：中剑指发力，亦也在拳套路中以脚尖击打其穴。

击中后果：小便不利，精神萎靡。

（24）神阙穴（任脉）。

位置：腹部、脐中央处。

解剖：有腹壁下动、静脉分支。分布有十肋间神经。

手法要点：以冲拳代功指，亦可用剑指发力，击中穴要准、狠。

击中后果：身体失去平衡，小便不利。

（25）巨阙穴（任脉）。

位置：胸腹正中，胸骨剑突下一寸处。

解剖：有腹壁上动、静脉分支，布有第七肋间神经分支。

手法要点：中剑指手法，力集指尖。击打穴要准。

击中后果：口苦无味，眼神暗淡，重者身亡。

（26）曲骨穴（任脉）。

位置：脐下5寸，耻骨联合上缘。

解剖：深部为膀胱，有髂腹下神经分支，腹壁下动脉，阴部外动脉分支。

手法要点：中剑指手法，重力上下点击。

击中后果：气滞血瘀，重者尿血、小便不利。

（27）膺窗穴（足阳明胃经）。

位置：库房下一肋间隙处。

解剖：此处有肋间神经和胸前神经分支，肋间动脉分支。

手法要点：中剑指手法，集力指尖发力击打穴点。

击中后果：呼吸困难，重者休克。

（28）商曲穴（足少阴肾经）。

位置：肓俞上一寸处。

解剖：此处有肋间神经，腹壁动脉，股直肌鞘前叶。

手法要点：中剑指手法或击穴位置得当亦可用三爪指击打穴，要狠准。

击中后果：局位气滞疼痛，呼吸困难，脸色苍白，四肢无招架之力。

（29）厥阴俞穴（足太阳膀胱经）。

位置：第四胸椎棘突下旁开一寸五分处。

解剖：第四肋间动、静脉分削支。分布有第四胸神经分支。

手法要点：择方位灵活运用三爪指或剑指猛力击打穴。

击中后果：气喘急脸色苍白，四肢抽搐，重者不治易死亡。

（30）心俞穴（足太阳膀胱经）。

位置：第五胸椎棘突下旁开一寸五分处。

解剖：此处有第五肋间动、静脉后支的内侧支，深

层有最长肌，分布有第五胸神经后支内侧支；深层有第五胸神经后支外侧支。

手法要点：择方位姿式运用三爪指或剑指集力打穴。

击中后果：气败血瘀，干咳无痰，伤重者身亡。

（31）气海穴（足太阳膀胱经）。

位置：胸腹正中线上，脐下一寸五分处。

解剖：此处有腹壁动、静脉分支及腹壁下动、静脉分支。分布第十一肋间神经前皮支的内侧支。

手法要点：一般可集力中剑指手法，亦可用冲直拳击打穴，要求猛狠。

击中后果：内气瘀血、尿血。

（32）尾閭（督脉）。

位置：后中正线、尾骨端与粪门中间处。

解剖：此处有肛门动、静脉分支，有棘间静脉丛中延续部，有尾骨、肛门神经。

手法要点：择方位运用三爪指或剑指手法重点打穴。

中击后果：大便溏泻，上热下凉，气滞血瘀。

（33）肺俞穴（足太阳膀胱经）。

位置：第三胸棘突下旁开一寸五分处。

解剖：有斜方肌、菱形肌，深层有最长肌。有第三肋间动、静脉后支的内侧支，分布有第三胸神经后支内侧支，深层为第三胸神经后支外侧支。

手法要点：本穴在打穴范围较大，故可采用冲拳击打，亦可用中剑指手法，力度要狠。

击中后果：咽痒干咳，肢干形瘦，重者成伤痨，痰干气绝。

（34）大渊穴（手太阴肺经）。

位置：腕横纹桡侧凹陷处。

解剖：此处有桡动、静脉，分布有前臂外侧皮神经和桡神经浅支混合支。

手法要点：枪（拇）指手法择时点按，着力指尖。亦可用剑指点打，要求准狠。

击中后果：手肢无力，百脉受阻，气短力衰。

（35）人迎穴（足阳明胃经）。

位置：结喉旁开1.5寸，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉跳动处。

解剖：此处有甲状腺动脉，后外方有颈总动脉，颈

内静脉，分布有颈皮神经，面部神经颈皮。最深层为交感神经干。

手法要点：锁阳指手法和掐穴位处，要求紧狠准。

击中后果：气血不济，头昏立足不稳。

（36）神庭穴（督脉）。

位置：头正中线上，入前发际0.5寸处。

解剖：穴下有额内侧动脉，布有三叉神经。

手法要点：剑指手法，力集指尖点打穴道，要求重猛。

击中后果：眼黑头晕，立足不稳，重者恶心。

以上所介绍的三十六大穴，传统亦称“死穴”，即是被点击后都对人体有不同程度的损害，严重者还有性命之虞；是防身制敌的有效功法。但此功法，非常人都能掌握，必须具备良好的内功和较高的外功，在实践运用上，还应切实注重灵活，手法上力求准狠。方能得心应手。

（三）南宗门特穴阐秘

前节已将本门手法传统点打穴应用作了介绍，下面侧重再择摘本门几组常用特穴部位公开。这几个特穴部位的特点是，容易使人掌握，技击性强，敏感性大，制敌于控制快，而不伤其性命。不失为防身必备之法。

其部位见图76、图77。

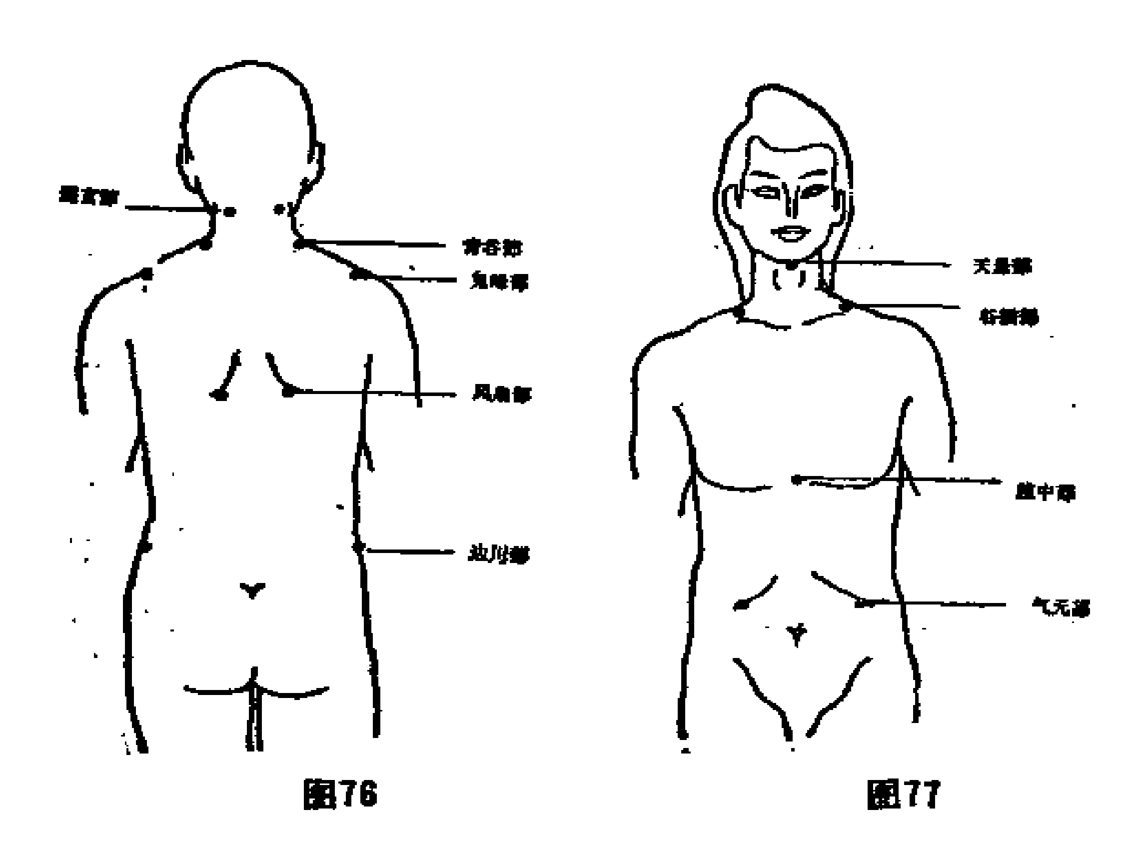


图76　　　　图77

（1）天悬部。

位置：颌下弯进二寸，喉节上0.5寸处。

解剖：本部位下有舌动脉分支，下颌下腺，分布舌咽，舌下神经。

手法要点：剑指手法，集力指尖端，扣进部门要深猛上点。

击中后果：头部昏麻，气短干咳无痰，不碍性命。

（2）谷插部。

位置：锁骨内端，胸廓上口处。

解剖：本部位有锁骨下动、静脉主干，里进有颈总动脉，臂丛的上干和中干，布有肩胛上神经。

手法要点：剑指或三爪指手法，直插打穴，要领狠准。

击中后果：全身麻木，点后半小时全身无力，人倦神乏。

（3）鬼峰部。

位置：锁骨头后一寸凹处。

解剖：本部位有胸最上动、静脉分支，肩峰支布有肌皮神经网。

手法要点：击打其部位从身后立手为最佳位置。次前取剑指力集指尖，下插准狠。

击中后果：视物模糊，全身乏力。咽干无唾分泌，心烦。

（4）背谷部。

位置：大椎穴旁2.5寸处，肩肌隆处。

解剖：本部位处颈横动、静脉，深有锁骨下动、静脉主道，分布肩胛上神经，壁丛锁骨上部分支。

手法要点：前击手法为三爪指扣打，后打为剑指直插，要领要准、猛。

击中后果：上部麻木无力，心跳、脸色苍白，咽痒口干，无还手之力。

（5）风扇部。

位置：灵台穴旁三寸，后第九肋骨中边处。

解剖：岗下肌处，下有半身静脉，深层胸主动脉，分布胸背神经分支。

手法要点：剑指为打穴手法，力集指尖，发力狠准。

击中后果：咽干咳嗽，脸色苍白，气滞血瘀，身软无力。

（6）膻中部。

位置：体前正中线，两乳头中间心窝深部处。

解剖：胸廓内动、静脉，布有肋间神经前皮支。

手法要点：中剑指集力内扣，上缀顶力，扣动。

击中后果：神志恍散不清，恶心，疼痛。

（7）气元部。

位置：腋中线，屈肘合腋肋尖头处，章门穴外围。

解剖：此部位处第一乳肋前端，腹内外斜肌及腹横肌中。有一肋间动、静脉，布有肋间神经。

手法要点：剑指手法内扣，着力准狠。

击中后果：全身乏力，四肢酸软，气虚血瘀，无反

抗能力。

（8）边川部。

位置：脐齐横线，京门穴位置。

解剖：此处有腹外斜肌，系软组织群，肋间神经外侧皮支。

手法要点：剑指手法插扣，要领缓力扣顶。

击中后果：脸色苍白，恶心，全身乏力、无力反抗。

南宗门特穴部位的运用，是本门中拳术招式的内家绝招精华，无论是先发制人，还是后发制人，都能扬长避短，关键在于随机应变。一旦使用本穴部位得中，立即会使人半身麻木，惊心疼痛，无招架还手之力而丧失抵抗能力。这里所公开的八个部位，又不至于毙人性命，而能有效地摆布别人，保护自身。

五、穴伤治疗原则与中药处方

有点打致损伤，就有药物治损伤。这是辨证的两个方面。这里所介绍的主要是指穴伤。人体遭受外来暴力点打穴或偶碰强力而损伤后，由于体内气血、脏腑、经络机能紊乱而引起的病理反应，出现出血、瘀血、乏力、疼痛、发热、昏愦、麻痹、眩晕、痿软、口渴、恶心、便秘、两便出血、癃闭等症状。必须指出，随着现

代医学的发展，解剖生理学的进步，人们对所谓穴伤，损伤认识不断提高，治疗手段与技术亦不断进步。故书者注重在前辈传统经验及处方中，结合现代医学，先要有个整体观念，然后助以四诊八纲原则辨证，再施治。往往可以收到较好的效果。

古人对穴伤的中药物治疗是有着十分丰富经验的，与传统治伤的原则一样，也分为内治、外治两个大类。但十分强调的是，穴伤的药物治疗必须是依据时辰，所损伤的部位来论治，内治是主要的。书者临床体会，以便于人们都易掌握中药物在穴伤部位的应用，故作以下简要介绍。

穴位论治法贯穿着经络与三焦辨证的观点。因为人体气血的运行，是按照十四经络和脉道，川流不息的。解剖生理学证实，经络与脉道中的穴位点部位，正是人体中动、静脉的交汇，或交叉点，除此，还有着丰富的神经分布网络，前章所述的致命穴三十六大穴，正是交汇、交叉的重要部位。所以，当这些穴道损伤后，必然反应出气血凝滞后不同的病理症状。不同的症状反应，也就有不同的药物治疗。故临证常用手法有三：一是按人体上、中、下部给药原则；二是根据穴伤点“专从血论”的规律，按气血经络流注的不同部位，在通用主方上加以药物引经。三是特定穴位，特定处方加减的原则。这是本章节侧重要介绍的。

（一）上、中、下三部的经验方

（《损伤妙方》异远真人方）

（1）上部方：当归、川芎、赤芍、生地、羌独活、丹皮、黄芩、桔梗、桂枝、泽兰、桃仁、槟榔、生姜为引。

（2）中部方：归尾、赤芍、生地、羌活、丹皮、桃仁、紫荆皮、苏木、桔梗、乳香、大小茴香、红花、儿茶、元胡、杜仲、草乌。

（3）下部方：归尾、赤芍、生地、羌独活、丹皮、桃仁、黄芩、紫荆皮、木香、木瓜、苡仁、骨碎补、防已、牛膝、参三七、甜瓜皮、南星。

（二）损伤通用方与引经药

损伤通用方剂是传统伤科临床辨证的发展。自晋代医学家葛洪到清代赵廷海都总结了这方面的经验。为便于掌握与应用，这里列举二则常用通用方剂及引经药介绍：

1．发散药（《救伤秘旨》）

通经化瘀、行气止痛，用于损伤后气血瘀阻，全身肿痛，效力发散。

（1）主药组成：

川芎、枳壳、羌活、泽兰、荆芥、防风、独活、归尾、干姜各二克，葱白三根。

（2）部位引经药：

头部：藁本、白藏、白芍、升麻。

胸部：广木香、枳实、厚朴、郁金。

腹部：延胡桀、大腹皮、玄胡、蕲艾。

胁部：陈皮、沉香、乌药。

背部：柴胡、狗脊。

腰部：川断、破故纸、小茴、补骨脂。

上肢：桂枝、五加皮、透骨草、苍术。

下肢：牛膝、宣木瓜、石楠藤、苡仁。

咽喉：玄胡、防风、青果、连翘。

（3）用药提示：

体格损伤前就弱者，使用通用方时注意补肝肾、培气血。如：枸杞、党参、补骨脂一类药物。如孕妇损伤，要慎用归尾一类破气血药物，加砂仁、白术、茯苓一类，以利安胎养血。

2．少林寺秘传内外损伤主方（《救伤秘旨》）

祛瘀活血、消肿止痛、通治全身损伤。

（1）主药组成。

归尾、川芎、生地、续断各6克，苏木、乳香、没药、木通、泽兰、乌药各3克，桃仁去皮尖14粒，甘草2.5克、木香2克。

生姜3片水煎加童便，老酒一杯冲服。

（2）辨证引经药。

瘀血凝胸：砂仁4.5克。

血攻心气欲绝：淡豆豉3克。

气攻心：丁香3克。

气喘：杏仁、枳壳各3克。

狂言：人参3克、辰砂1.5克、金银器同煎（党参9克可代人参）。

失音：木香、菖蒲各3克。

气塞：厚朴、胆草各3克，陈皮1.5克。

发热：柴胡、黄芩、白芍、薄荷、防风各3克，细辛1.8克。

瘀血多：发灰6克。

发笑：蒲黄3克、川连6克。

腰伤：破故纸、杜仲各3克，肉桂、小茴各2.5克。

大便不通：大黄、当归各6克，朴硝3克。

小便不通：荆芥、大黄、瞿麦各3克，杏仁14粒。

大便黑血：川连3克、侧柏叶6克。

小便出血：石榴皮4.5克，茄梗6克。

大小便不通：大黄、杏仁、肉桂各4.5克。

小便不禁：肉桂、丁香各3克。

大便失禁：升麻、黄芪、诃子、桔梗各3克。

咳嗽：韭根汁1杯，阿胶6克。

腹痛无屁：萝卜籽，广木香各3克。

肛门气出不收：升麻、柴胡、白术、黄芪各3克，陈皮、甘草各1.5克。

咳嗽带血：蒲黄，茅花各3克。

口中出粪：丁香、草果、制南星、半夏各3克，缩砂7粒。

舌短语不清：人参、黄连、石膏各3克。

身肿：防风、荆芥、白芍各3克。

头痛如裂：肉苁蓉、白芷梢各3克。

言语恍惚、昏沉欲死：木香、辰砂、硼砂、琥珀各3克，党参15克。

（3）部位引经药：

头顶：白芷、厚朴、藁本、黄芩各3克。

眼：草决明4.5克，蔓荆子1.2克。

鼻：辛荑、鳖甲各3克。

耳：磁石3克。

喉咙：青鱼胆、清凉散。

两颊：独活、细辛各3克。

唇：升麻、秦艽、牛膝各3克。

齿：谷精草3克。

乳：百合、贝母、漏芦各3克。

胸部：柴胡、枳壳各3克，韭汁一杯。

左胁：白芥子、柴胡各 3 克。

右胁：地肤子、白芥子、黄芪各 3 克，升麻0.3克。

肚腹：大腹皮 3 克。

背部：砂仁、木香各 3 克。

腰部：杜仲、破故纸各 3 克。

腰胁引痛：急性子 6 克。

小肚：小茴、急性子各 3 克。

左右髋部：蛇床子、槐花各 3 克。

睾丸（缩上小腹）：麝香0.6克、樟脑0.9克、蓖麻子一杯，三味共研细末，以蓖麻叶捣为膏，和药贴脐上。

青肿不消、面黄寒热：人参、黄芪各 2 克，白术、升麻、柴胡各 3 克，陈皮2.5克。

（三）特定三十六大穴方

祖国医学中很早就存在着古老的生物钟，这就是"子午流注"。也就是气血在经络中循时运行的规律。子午是指时辰，流注是指气血的兴衰，即人体脏腑和经络中以一昼夜二十四小时为周期的兴衰变化。据美国（81年 9 卷二期《针灸法杂志》）报导：在人体内脏昼夜节律试验表明，其脏腑活动在不同时间里出现不同的节律，结果惊人的发现，其最强点，与中国的中医子午流注理论完全吻合。所以技击点打三十六大穴根据，正

是这种理论的一个发展；故在治疗这些损伤穴道部位中也就必须严格地依据这个理论原则。

清代赵廷海在《救伤秘旨》中载有“十二时气血流注歌”，即根据气血在经络中流注的规律而编成的。歌曰：

寅时气血注于肺　　卯时大肠辰时胃
巳脾午心未小肠　　膀胱申注酉肾注
戌时包络亥三焦　　子胆丑肝各定位

按子午流注学说，寅时气血流注于手太阴肺经，卯时气血流注于手阳明大肠经，辰时气血流注于足阳明胃经，巳时气血流注于足太阴脾经，午时气血流注于手少阴心经，未时气血流注于手太阳小肠经，申时气血流注于足太阳膀胱经，酉时气血流注于足少阴肾经，戌时气血流注于手厥阴心包经，亥时气血流注于手少阳三焦经，子时气血流注于足少阳胆经，丑时气血流注于足厥阴肝经。

可以看出，人体与自然界是一个统一的整体，为了适应变化无常的自然环境，周而复始的变化规律，人体无疑在进化中也就演化成一套完整的隐性调节系统，不断地调节内在的生理功能。三十六大穴的损伤和症治也正是对人体调节系统的一个破坏和一个修复。这类破坏和修复，几千年来，一直是为少数出家人或技击家所秘传，正如《救伤秘旨》中说：“……跌打损伤诸方，从

古为技击家所秘，世传盖勘。”现根据经验，将传统治疗三十六大穴损伤临床收集，依据时辰，循经运行整理成方剂，供参考。

①太阳穴伤方

猴骨、参三七、琥珀、自然铜、血竭各6克，人中白、红花、沉香、乳香、没药、羊血各3克，共为末好酒送服。

②百会穴伤方

金沙、银沙、自然铜、参三七、血竭各3克，地鳖虫、甘草各1.5克，虎骨、桔梗、人中白各5克，灯芯为引，水酒对煎服用。

③神庭穴伤方

天麻、白芷、藁本、羌活、木香、骨碎补、赤芍、红花、川乌、甘草等量为末，葱引、酒下。

④人中穴伤方

升麻、白芷、血竭、自然铜、肉桂、地鳖虫、木香、冰片等量为末，酒引。

⑤人迎穴伤方

苍术、陈皮、厚朴、甘草、香附、砂仁等量为末酒为引。

⑥睛明穴伤方

天麻、白芷、柴胡、桔梗、川芎、独活、儿茶各3克，三棱、莪术各6克，甘草1.5克为末酒下。

⑦耳门穴伤方

天麻、蒿本、白芷、羌活、荆芥、元寸、血竭、红花甘草为末酒下。

⑧风池穴伤方

天麻、白芷、威灵仙、当归、木通、木香为末童便引下。

⑨哑门穴伤方

朱砂、砂仁各0.2克，木通、枳壳各3克，甘草1.5克共为末童便引下。

⑩、⑪期门乳根穴伤方

川芎、当归、生地、白芍、柴胡、叩青皮、红花、紫草、桃仁、乳香、甘草等量煎服。

⑫章门穴伤方

归尾、白芍、血竭、莪术各3克，柴胡、青皮、红花、紫草、桃仁、川贝、木通、甘草、生地各1.5克，丁香三枚，为末酒饮下。

⑬膻中穴伤方

金沙、银沙、肉桂、神曲各5克，当归、红花、青冬、枳壳、稍红、龙骨、沉香、三棱、莪术、甘草各3克，生姜为引服。

⑭、⑮鸠尾、巨阙穴伤方

白芷、厚朴、乳石、朱砂各3克，茯苓、黄芪各4.5克，砂仁、甘草各5克，酒为引炖服。

⑯、⑰神阙、气海穴伤方

生地、参三七、血竭、云皮、茯苓、赤芍、归尾、陈皮、甘草各等量煎服。

⑱商曲穴伤方

人参、乌药、红花、龙骨、甘草各 3 克，生地、乳香、没药各 5 克，薄荷0.5克，煎服。

⑲、⑳中极、曲骨穴伤方

附子、当归、黄芪、白芍、血竭、陈皮、乳香、没药、元胡、小茴各 3 克，升麻、甘草各 2 克，红枣为引酒下。

㉑、㉒乳中、膺窗穴伤方

郁金、丹皮、五灵脂、羚羊角各 3 克，参三七、莪术、京三棱各 2 克，建莲七粒煎服。

㉓关元穴伤方

车前子、肉桂、归尾、丹皮、参三七、木通、山药各 6 克，元寸 3 克，丁香1.5克为末，每次0.5克酒引下。

㉔气海穴伤方

赤芍、归尾、红花、破故纸、牛膝、红曲、红硝、紫草、刘寄奴、肉桂、甘草、杉木皮煎。服酒为引。

㉕肾俞穴伤方

生地、破故纸、天仙子、乌药各 5 克，黄柏、牡蛎、元胡索、泽兰、红花、紫草、苏木、乳香、木

香、杜仲各2.5克，水煎服。

㉖志室穴伤方

郁金、枣仁、五加皮、香附、红花、甘草各3克，地鳖虫6克，木香、旱莲草、藕节各3个，肉桂1.5克，水煎酒引下。

㉗、㉘、㉙心俞、厥阴俞、肺俞穴伤方

五味子、生地、防风、独活、木香各3克，乳香、没药各4.5克，碾为末酒引下。

㉚尾闾穴伤方

归尾、独活、参三七、五灵脂、生地、甘草共为末酒下。

㉛命门穴伤方

参三七、肉桂、牡蛎、青皮、白术各9克，细辛6克，甘草0.5克，元寸2克，研末酒下。

㉜足三里穴伤方

木通、五味子、参三七、细辛、车前子、白芷、红花、甘草、马鞭草等量为末，每次3克。

㉝涌泉穴伤方

牛膝、木瓜、苡仁、五加皮、青皮、归尾、车前子、独活、细辛、羌活。

㉞大渊穴伤方

当归、生地、红花、桂皮、川芎、姜黄、骨碎补、山甲、威灵仙、地鳖虫、虎骨等量研末，每次6

克。

㉟肩井穴伤方

地鳖虫、鹿筋、乳香、没药各6克，红花、虎骨、龙骨各4.5克，木香3克，红枣3只，煎服。

㊱三阴交穴伤方

木通、归尾、牛膝、五味子、细辛、车前子、白芷、泽兰、天花粉、槟榔不加引水煎服。

以上三十六大穴方是临床中运用明代异远真人，清代赵廷海，医家江孝卿、以及北平武术团医士陆福顺和江西唐天飞医师有关穴伤处方，尤在“遇时遇穴”应用中，坚持主方，辨证加减，结合现代医学证治（包括医用暗示）观点，所收到效果，确有妙不可言之效应。当然，在临证中，还必须灵活掌握，如在紧急情况下的紧急处理，一般均服“七厘散”、“飞龙夺命丹”或“地鳖紫金丹”以作内伤控制。

附：七厘散方（《良方集腋》伤科·七厘散），散瘀活血。定痛止血。

组成：血竭30克，元寸0.36克，水片0.36克，乳香4.5克，没药4.5克，红花4.5克，朱砂3.6克，儿茶7.2克，用法：研末、米酒调服，每次0.2克日服二次（或调敷患处）

飞龙夺命丹（《伤科补要》），祛瘀宣窍，头部内伤昏迷，伤势重者。

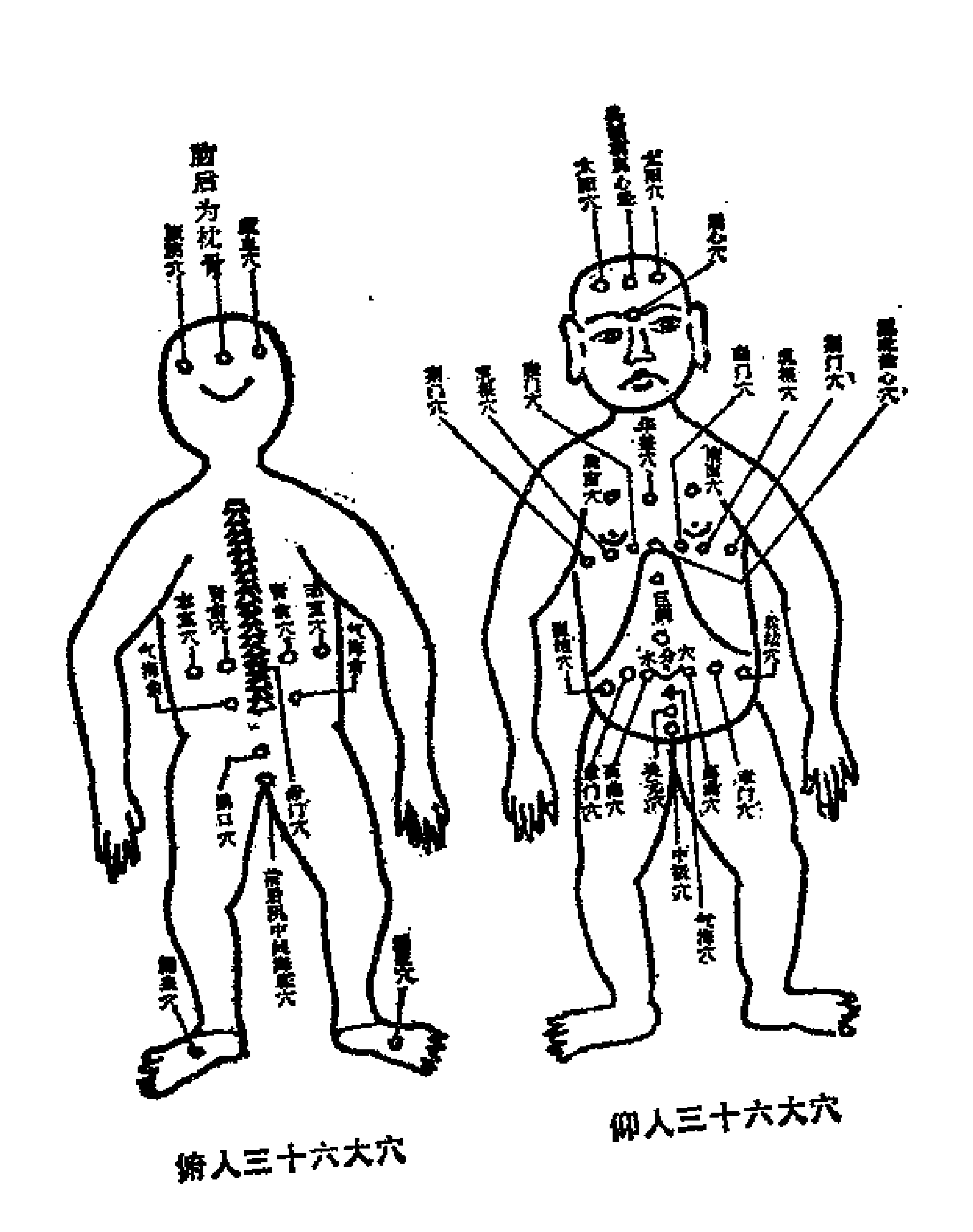
组成：当归尾60份　桃仁60份　血竭10份　地鳖30份　儿茶10份　乳香20份　没药20份　红花10份　自然铜40份　大黄60份　朱砂10份　骨碎补20份　元寸1份

用法：共研细末，热化和蜜为丸如绿豆大，朱砂为衣，每次15克，每日服3—4次。

地鳖紫金丹（《江氏伤科方书》）行气续损，活血止痛，身体任何部位的内伤。

组成：青皮、黄芩、赤芍、乌药、红花、茯苓各9克　血竭24克　朱砂6克　自然铜、虎骨各24克　土狗15克　土鳖、猴骨、牛膝、威灵仙、元寸、肉桂、贝母、刘寄奴、广皮、苏木各9克　五灵脂、松节、五加皮、归尾各15克　香附、丹皮各15克　三棱、莪术各12克　枸杞、韭菜子、枳壳各9克　松节15克　硼砂24克　苏木、续断、杜仲、骨碎补、羌活、葛根各9克　补骨脂、蒲黄各12克。

用法：共研极细末，重服0.9克，中服0.6克，轻服0.3克，酒为引下。



俯人三十六大穴

仰人三十六大穴

第 四 章

南宗门手(足)神针应用

一、手（足）神针

中华文化千古流演，源源流长，其测病治病，养生之学，加之各家争秀，更显示出炎黄子孙的智慧。手（足）学神针是祖国医学遗产中一个重要的组成部分，它相传渊源于南宗门派白玉蟾，由于历史原因，加之“溯自隋唐、则业医者乐以医闻，执功者偏通医道，始肇分道扬镳之途”之故，尽管手（足）学神针千年来秘流派系门庭，但受益的劳动人民仍有千千万万，正因为于此，目前得到很多国家的重视。

仅从现代解剖医学研究表明：手（足）部位的病理反射依据，可从反射弧与人体内器官神经的一能反应牵张来反映。即通过手或足相应的压点，从肌梭、神经（轴）、脊髓突触以及肌纤维的系列制压活动，再通过大脑兴奋的某个长束（神经元）的活动调节来反射，提示出人体某器官、某部位的病变。其轻重程度又可从反应强度、即反射亢进或反射减低现象，再凭临床手法经验加以判断。欧美国家的“足反射学”（Foot Reflexolo-

gy），大西洋国家的“手掌内脏经疗法”（MAȘAJE DE MANO）以及我国张云麟医师的“万应诊疗按摩法”等等，足以说明手（足）学神针在形成一门国际性的医学科学，正在为全人类的卫生保健事业作出越来越广泛的贡献。

1979年9月，星子气功家郭维藩先生在八十岁高龄时“为生灵康健念”全盘托出南宗门派手（足）学神针精萃，嘱书者日后总结成书贡献国家与国民。其授本法之状，身体力行，书者深感先生用心良苦，确是“春蚕到死丝方尽”的医界楷模，近十余年来，书者和医界同仁共济研究，实践于民。尤其是应用在一些疑难病症和穴位损伤患者身上，收到的效果确是相当大的。经阿根廷太极专科学校试验和应用表明：手（足）学神针的医用效果是可靠的，其理论初步研究是科学的、是符合中国中医学经络学说的。其中有一大部分足敏感点，手敏感点与经络有密切的关系，也是沟通人体脏腑与各个组织的通道。其循行路线，确有一条一定部位和起止点。因此，临床上常常可以根据手（足）学神针的反应变化来诊断所系脏腑的病变，同时用来疗治病变脏腑的一种简宜有效的医疗手段。特别将要介绍的是手（足）学神针在辅助练成硬气功，和对穴伤治疗的有效方法。

本门手（足）神针疗法，早在《汉书·艺文志》中就有过记载。可惜，几千年来仅限于门派局部的有限发

展，但是它的医用效果和近十几年国内、外对它的研究形势和成果的发展，不能不肯定手（足）神针是祖国医学宝库中的珍贵遗产。

在临床实践中，手（足）神针应用于对患者施行各种手法的治疗和探测疾病检查。它能调整失调的人体机能、消除疲劳，使内分泌失调引起的症状消失，能减轻或解除因组织破损而带来的疼痛，改善血液循环，促进损伤组织的修复。手（足）学神针能治疗的疾病范围相当广，它特别适合医治人体在劳动或体育运动中常见的各部位的跌打损伤和软组织（如肌腱、韧带、肌肉等）的损伤。尤其是南宗门把它作为点打穴致损伤的有效医治手段。人体接受神针疗法之后，可以宣通气血，促使经络运行，现代医学研究还发现，神针还能改善人体全身的新陈代谢，促进淋巴液、血液循环畅通。它的主要功效在于，通过手或脚的有效部点，来调整相应内脏部位的疾病，去瘀化滞，以达到治疗目的。近年来，国、内外医学界不少专家学者对此法进行了卓有成效的研究，发现手（足）学神针另一种特别功能、即是用来检查人体脏腑疾病，其准确率在百分之八十五以上，国内张云麟先生在这方面作出了一定贡献（征得张先生配合，他的（足）学万应诊疗法在后将作一介绍）。本章还将扼要的首次公开南宗门手（足）神针示意图，以及神针一部分的应用择解。当然，对手（足）学神针的研究和

应用，还是刚刚开始，要求不断地从理论和实践上进一步提高。

二、手（足）神针示意图

（1）大西洋国家对手（足）神针的发展“手掌内脏经疗法”（见图78），按照此手部点示意，可以探测疾病位置；在相应脏器部位部运动和按摩，可以治疗相应内脏疾病。

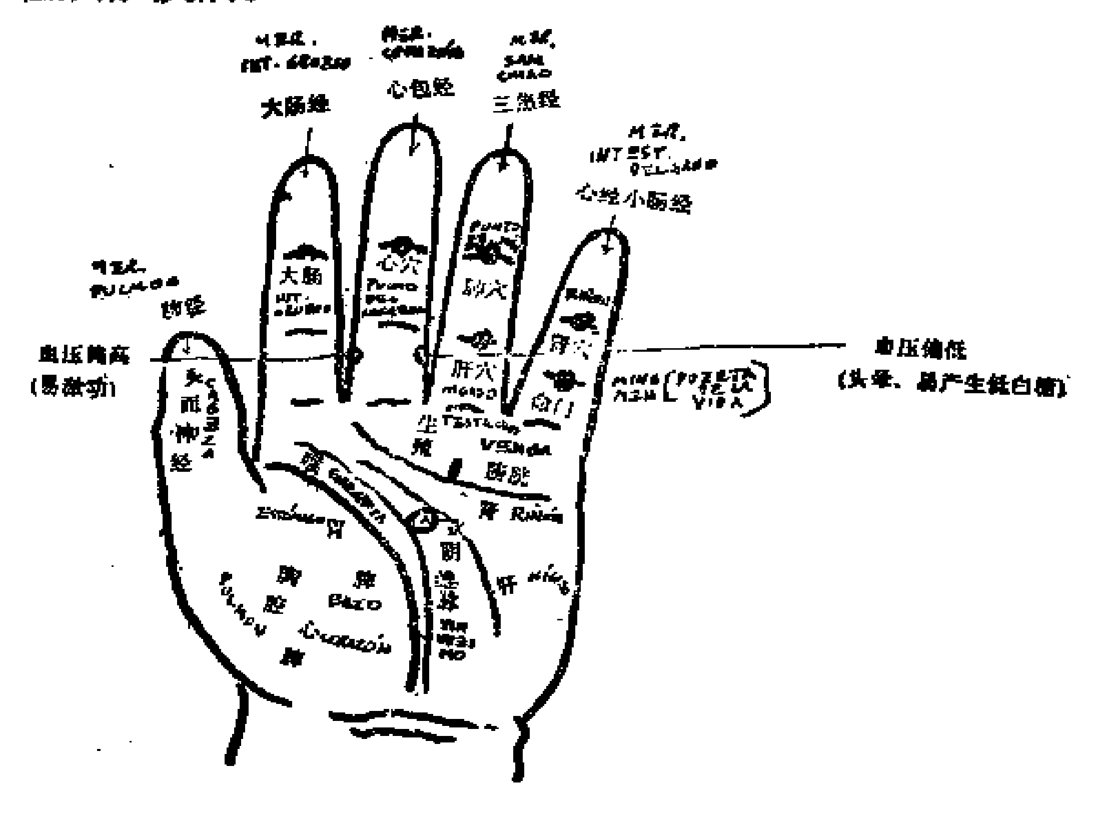


图78

（2）欧美国家对手（足）神针的发展“足反射学”（见图79、图80）所示脏腑部点，表示与人体内器官的关系，用棒头（或钢笔圆头）点压这些部点，如感到非一般压痛，而是特别疼痛，则肯定反映相应的内脏某器官有病变。病变轻重的程度，则根据执术者临床经验进行辩证诊断。

如检查脏腑部点时发现其拇趾腹侧皮肤有鱼鳞网状或粗纹点状，如果是女性，可以分析为性腺内分泌失调，包括月经不调，红、白、黄带；如果是男性，可以判断为性机能减退，肾功能障碍。

如检查时偶发现被检人脚趾腹侧面有不同程度凹凸，则系被检人服药过多，有过敏可能，要嘱其引起注

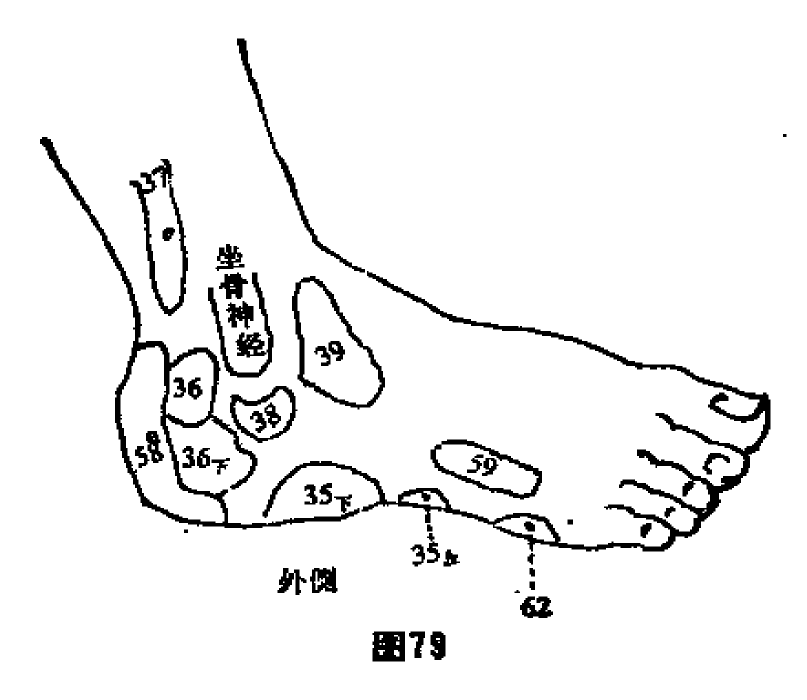


图79

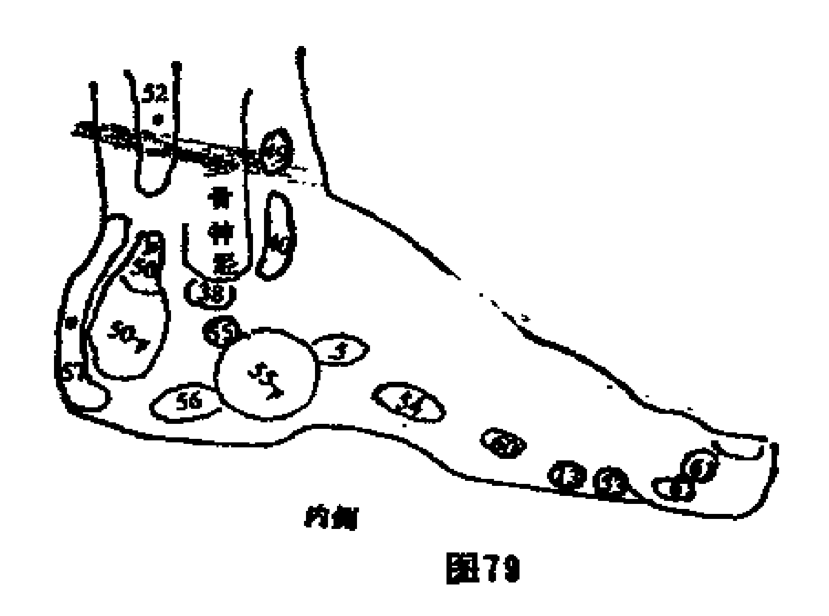


图79

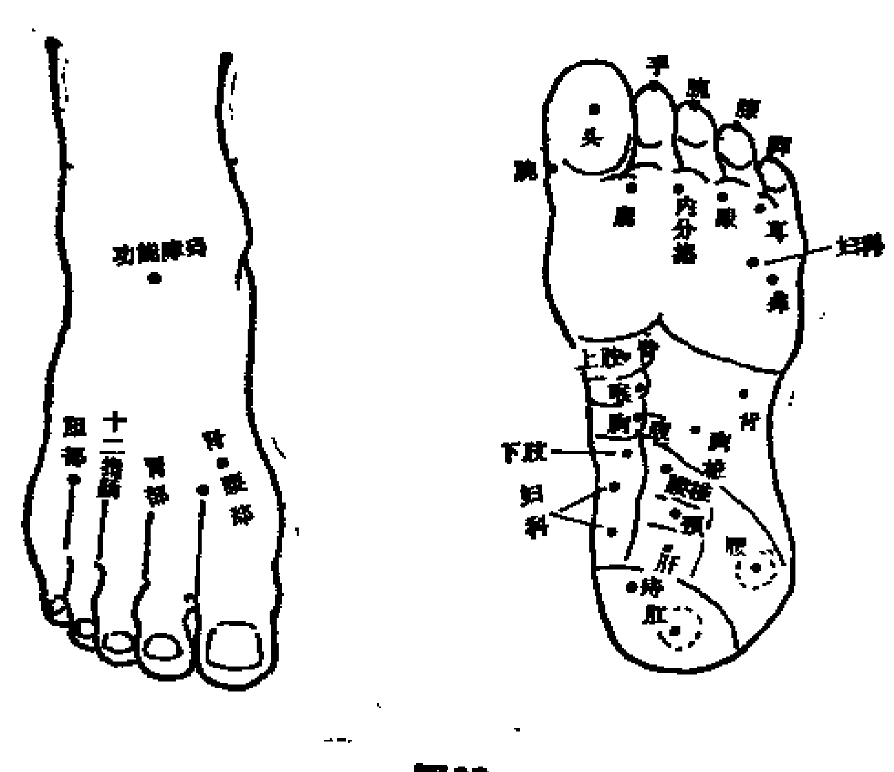


图80

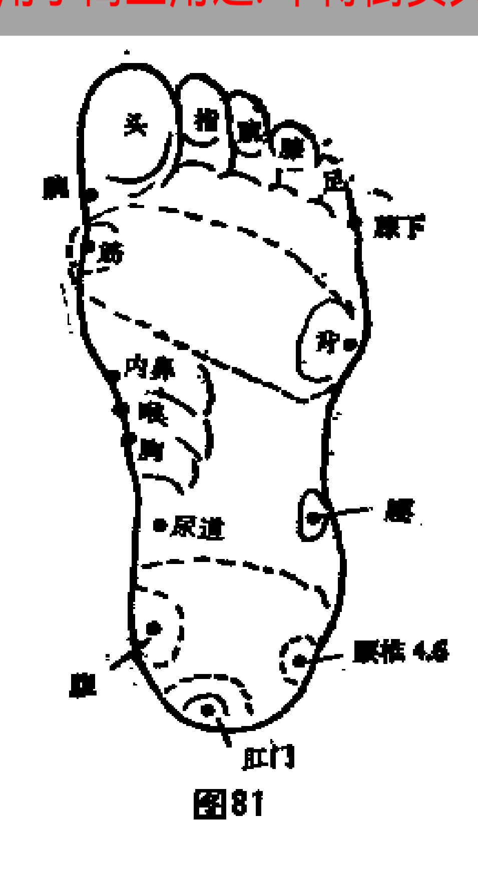


图81

意。

如被检人脚一露出，拇趾前三趾都自然跷曲向上，可诊断为严重失眠。执术者根据经验，可视被检人趾跷曲程度和体格，分析为易疲劳、疲倦、近视、散光、甚至老年白内障。

以上举的几例，仅供参考。

提示：上述压痛点即可用来诊断人体病变，亦可用以治疗相应脏器部位疾病。

（3）“万应诊疗按摩法”亦是在祖国医学本门神针应用的发展，做出了一定贡献，其诊断准确性和治疗效果都在医界先进水平（见图81、图82）。经近万患者

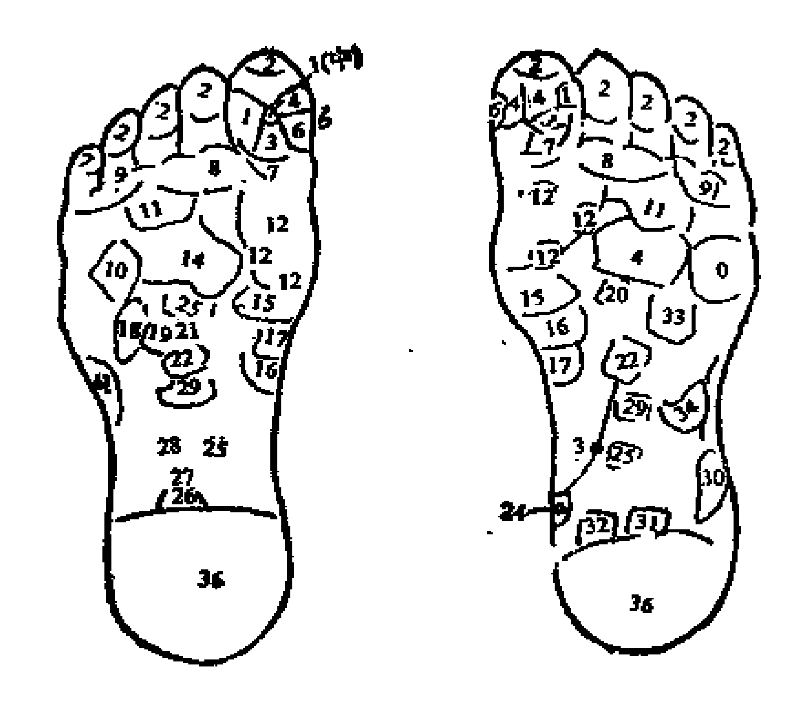


图82

接受本法测病和治疗，证明其手法和位置与人体脏腑是有密切关系的，这里我们择其章节原则，予以指导，不妨试试。对照图81、图82，参照下列处方，以木棒（或钢笔圆头代替）点压其注号部位，注意其内脏反应及预后效果。

提示注意 1）压点、特别疼痛的。注意内脏反应，视为病变。

2）压点非特别感觉，一般的，对照有关脏器，视为无病变。

3）有特别疼痛的，作治疗时，不要忘记用凡士林或万花油涂上，以防擦破皮肤。

按摩处方

（一）新陈代谢（消化系统疾病）类

食欲不振：15、16、17、34、25、12（并查头部）。
消化不良：17、34、25（查淋巴）。
胃痛、胃溃疡、胃酸过多：15、16、17（查淋巴）。
胃肠胀气（上部）：16、17。
胃肠胀气（下部）：26、25、29。
胆囊炎结石：16、10、18、39、40、41。
肝炎黄疸：17、18、19、39、40、41（忌食脂类食物）。
肝硬化：穴位同上（检查敏感病位）。
肝疼痛：18、19、17（忌食脂类）。
持续性疲劳和烦躁：22、23、24、13、5（加强营养）。
胰腺炎：15、16、17（检查淋巴）。
糖尿：15、16、17、13。
阑尾炎：26（检查淋巴）。
便秘：15、16、17、25、29、19、32、52。
肛门搔痒皮肤破裂：31、32。
痔疮：52、31、21、22、23、24。

（二）心脏和循环系统疾病类

贫血：34（底36）、13、12。

心绞痛：21、22、23、24、33、15。

动脉硬化：21、22、23、24。

高血压：22、23、24（检查头部病位）。

淋巴腺肿胀：39、40、41、13、12（不要害怕反应）。

心脏问题：不食胀气食物、如此胃肠不胀气也就不妨碍心脏功能。

缺铁症：34。

脑血栓：21、22、23、24、33。

（三）神经和骨骼系统疾病类

焦虑不安：检查22、23、24、15、16、17、42头部（有疼处就按摩）。

癫痫：检查头部、淋巴、消化系统。

头痛：检查头部、妇科、男科脊椎。

神经性疼痛：19、60检查脊椎和局部病位。

偏头痛：5、7（2、3）、（2、4）。

神经衰弱：（肾亏）22、23、24、12、13检查头部、淋巴。

失眠：19、8检查头、淋巴，晚餐吃清淡。

背痛：59、54肩带、盆带。

项颈痛：7、53、56（并直接按摩颈部）。

脊椎病症：22、23、24、12、13检查脊椎淋巴病位和局部按摩。

坐骨神经痛：22、23、24、21、38、25（检查脊椎）并直接按摩腓骨和胫骨上的坐骨神经也可以按摩肮臂。

（四）抗体——免疫系统疾病类

过敏：21、22、23、24、13（以产生肾上腺皮质素排毒和钙的新陈代谢）。

癌症：39、40、41、34（发病器官）注意营养，胃口不好加15、16、17，适当配合化疗必须练气功。

蜂窝组织炎：39、40、41、34、45。

脓肿：按有关器官、淋巴34。

发烧：39、40、41、34、45。

（五）内分泌疾病类

缺钙：13。

甲亢消瘦：4、12、13。

消瘦：15、16、17、25、29、18。

甲状腺肿：（凸眼性）12、4。

生长激素不平衡引起的疾病：4（并检查全身器官）。

肥胖：12注意营养练气功。

骨质松疏：13检查全身器官。

（六）生殖系统疾病类

隐睾症：50、4、37、36。

阳萎：36、50、51检查整个身体。

前列腺症：22、23、24、50。

月经不调：50、37、36。

子宫出血发炎肌瘤：50、4、39、40、41、34、35、36。

妊娠反应：4、36（底36）、50检查全身，注意饮食。

（七）呼吸系统疾病类

咽喉炎：48、45、39、40、41。

哮喘：62检查14、33、22、13、23、24、39、40、4。

支气管炎：14、21、13，查淋巴。

咳嗽：14、12、21、39、40、41，穿宽鞋子。

流感：45、36、6，查淋巴。

咽炎：14、13、21，查淋巴。

鼻窦炎：6、2、12、13，查淋巴。

扁桃腺炎：45、查淋巴34。

（八）感觉器官疾病类

耳鸣：9、42，查淋巴、头。

中耳炎：9、39、40、41、13。

眩晕：42。

听觉：9，穿宽鞋。

近视：8、22、23、34（2、3）。

视网膜炎：8，查头部。

白内障：22、23、24、21、8，查淋巴、头部。

青光眼：同白内障。

（九）关节疾病类

槌状趾：2，全趾头，整个脚背穿宽鞋不穿高跟鞋。

腱鞘炎：按局部和相关的反射区。

髋关节痛：38、10（局部和反射区）肩带。

髋关节痛：22、23、24、15、25、55、38，局部和相关反射区。

肩痛：髋关节，10，穿宽鞋子。

瘘管：21、52，查淋巴32。

各种综合症：21、22、23、24、13、12，查头颈等全身病位。

（十）泌尿系统

排尿困难：（尿毒症）22、23、24、33、39、40、41。

肾结石： 22、23、24。

水肿： 22、23、24、18、33、21、39、40、41、34。

（十一）皮肤病

湿疹： 22、23、24、13。

脱发： 21、22、36、13。

牛皮癣： 21、22、23、24、4、13、12、39、40、41、34、35。

三、手（足）神针解穴伤应用择解

按照南宗门的疗穴观点，手（足）神针是本门拳、功、点打穴的护身精髓，这里，侧重论述以神针法治疗穴伤的应用，“有点穴，就有解穴”，这里讲的是在特殊环境，特殊情况下，在穴道遭受突然袭击与机械损伤后的紧急形势下的解救手法。（见图83）。

提示： ①如遇头部穴道损伤，引起昏迷、呕吐、眼充血，受伤部位发生剧烈疼痛，失语，失

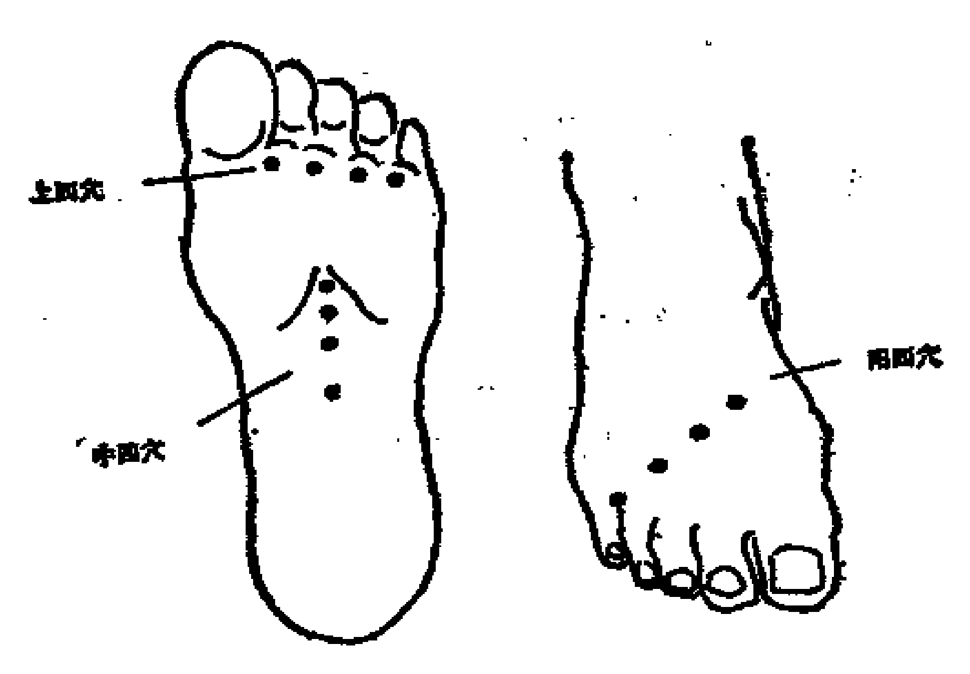


图83

笑等均可用木棒（或钢笔圆头代替）点压刺上四穴，直致受伤人出汗，再改用药物治疗。

②如遇脏腑部任何穴道损伤，引起吐血、喉闭、干咳无痰、气短不出，半身麻木，人体失去平衡，失笑，大小便血，尿闭，眼黑等症，均采用上法点刺中四穴，直致症状稍有缓改，立即改用中药方调理治疗。

③如遇四肢穴道损伤，引起四肢麻木，心悸，心跳过速，半身不遂，百脉气阻，立足不稳，小便失禁，均采用阳四穴解救，

点按手法，木棒头在阳四穴点上，作上、下、左、右刺激，待全身上下汗出为佳，然后用药物调理。

注意方面：①注意千万不要在伤后立即送饮冷食，更不得吃冰制品；

②如使用本法治疗，不要擅自用西药如肾上线素激素类药物；

③刺激本法穴道，用棒尖（或钢笔圆头）等，最好在穴道皮肤上涂一些万花油或凡士林，作润滑剂，以免伤害皮肤，引起发炎；

④使用本法治疗，症状缓解后，有条件者，最好服用一些对症药物，以促痊愈。

后 记

近十几年来，气功学和人体科学得到了蓬勃的发展，同时，也有人出于不同目的，乘机给气功这门人们目前尚未彻底认识的古老科学蒙上荒诞色彩，以致封建迷信大行其道，不少气功爱好者上当受骗。这些年来，我力行于功法的实践，执著于探索中的科学真谛，努力与气功前辈和有志的同行们共同消除气功学的神秘外衣，还其本来面目，展示其内在奥秘。

《玉蟾硬气功与点打穴绝技》是在1982年我为外籍华人编写的气功教材的基础上整理出来的。我认为，所谓硬气功，应是基础武术范畴，是一种力的功能。我的这个观点，物理学是可以完全论证的。尽管社会上仍有一些江湖骗子利用力学技巧或魔术，招摇社会，称为气功绝活；或利用心理暗示故弄玄虚，神化、夸大气功作用；这都影响不了我揭露其真伪的信心和决心。一直萦绕我心上的信念是，还气功本来面目，坚持维护气功的科学性，严肃性和合理性。

可以肯定，气功对人类的养生和防治疾病的效果是勿庸置疑的，我始终认为，气功只能是通过自身的功法

锻炼才会有收效的一种特殊方式的医疗体育运动。只要择功得当，练功得法，都会有效的。不应该，也不可能是其他的什么东西。

本书在整理过程中，阿根廷百龄健身院王天舒先生写来了对本资料的评价励言；得到了王伯麟、唐治彪、唐皑娟、老戴和程国华医师的帮助和支持；景德镇市电台、报社编辑、记者和一些气功前辈、气功理论家，恩师郭维藩、陶学渊、郑广朴、刘长庚、施顺林为本书题词和作序；一些中央领导还先后为本功题词给予鼓励和鞭策；书法家张保增先生还为本书题写了书名，在此一并表示深深的致谢。